



6月は、「食育月間」です。「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについて、みんなで話しあってみましょう。

日増しに暑さが厳しくなってきましたが、体調などをくずしてはいませんか?気温が高いと汗をたくさんかきます。汗をかいた分はしっかり水分補給をしましょう。

『こまめな水分補給で脱水を防ごう』

わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると汗をかいて体温が上がり過ぎないように調整してくれます。汗をかくことによって失われた水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調整する働きや運動機能が低下して熱中症になってしまいます。脱水を防ぐために、こまめに水分を補給しましょう。



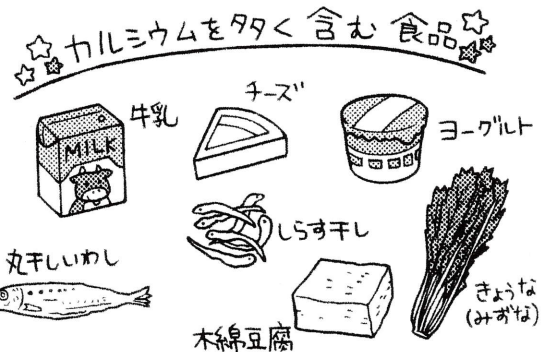
【6月4日~10日までの一週間は歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。】

健康な歯を保つことで、おいしく楽しい食事をすることができます。

Q. 歯を丈夫にするには、何を食べればよいでしょうか?

A. 健康な歯のためには、たんぱく質、ビタミンA、C、Dなどをバランスよくとることが大切です。特に歯を形成する働きがあるカルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜などに多く含まれています。

かむことのよい効果



「かむこと」には、わたしたちの体による効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してくれるので虫歯予防にもなります。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。

6月の献立より 『タクアンきんぴら』 材料・4人分の分量

- しらす干し..... 30g
- 花かつお..... 12g
- たくあん千切り..... 150g
- いりごま..... 9g
- 中双糖..... 6g
- みりん..... 6g
- うすくちしょうゆ..... 3g
- サラダ油..... 6g

作り方

- ① サラダ油を熱し、しらす干しと花かつおを炒める。
- ② ①に中双糖とうすくちしょうゆとみりんを味をつける。
- ③ ②にごまをふって仕上げる。

