



## ～6月は食育月間～



食育月間、ご家庭でもこんなことに  
取り組んでみませんか？

毎年6月は「食育月間」です。学校だけでなく、国や都道府県、みなさんの住んでいる市町村や関係団体などが協力して、食育を推進し、一層の浸透を図ることを目的にしています。

コロナによる自粛期間中だからこそ、ご家庭での食事や食べ物についてあらためて振り返り、親子で一緒に考える1か月にしたいですね。



### 消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



### 食べ過ぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

### 薄味でおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



### 歯ならびをよくしてむし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

## 手洗いは簡単でも有効な予防法

### なぜ、予防になるの？



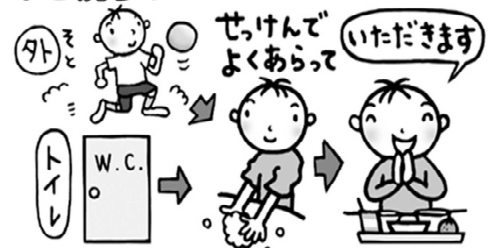
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

### ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

### いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

## つくってみよう！～かんぱちの揚げ煮

6月9日（水）の給食に予定しています。

### ○材料（1人分）

|            |       |
|------------|-------|
| かんぱち切り身角切り | 50g   |
| でんぶん       | 適量    |
| あげ油        | 適量    |
| おろししょうが    | 0.38g |
| ざらめ        | 2.86g |
| 本みりん       | 4g    |
| こいくちしょうゆ   | 3.75g |
| 水          | 1.88g |

### ○作り方

- ① かんぱちの切り身にでんぶんをつけて油で揚げる。
- ② おろししょうが、ざらめ、本みりん、こいくちしょうゆ、水を鍋に入れて、焦がさないように火にかけて、ざらめをとかし、みりんのアルコールをとばす。
- ③ ①に②をからめて、盛りつける。

鹿児島県は、かんぱちの生産量が日本一です。

