

梅雨の季節になりました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事をとりましょう。また、6月は「食育月間」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でもかみごたえのあるメニューを予定しています。じめじめとしたこの時期を健康的な食生活で乗り切りましょう！



歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたりむし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



かみごたえのあるものをよくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。

＜かみごたえのあるもの＞



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯磨きをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。「食育」は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して、食に関する知識や実践力を身につけましょう。また、毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



つくってみよう！ 「鯉腹皮とポテトのごまがらめ」 6/25(水)の献立より

【材料(4人分)】

鯉腹皮角切り	150g	(タレ)	
じゃがいも	150g	濃口しょうゆ	15g
片栗粉	適量	水あめ	10g
揚げ油	適量	三温糖	8g
すりごま	10g	料理酒	5g

【作り方】

- ① 鯉腹皮に、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② じゃがいもは、食べやすい大きさに切り、素揚げする。
- ③ タレを火にかける。
- ④ ①②にタレとすりごまをからめる。