

おいしんぼう6月号

令和6年6月
国富町立学校給食共同調理場



普段の食生活で、自分や家族の健康を考えると、食べ物を選んだり、食事をしたりすることができていますか？6月は、食育月間で6月4日から10日は、歯と口の健康週間があります。日頃、当たり前で食べている食べ物や食事について少し意識を高めて、家族みんなで考える機会をつくってみてはいかがでしょうか？

今月のテーマ「食育月間」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

出典：月刊学校給食5月号(全国学校給食協会)

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる。</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する。</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる。</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる。(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し、伝えることができる。</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心を育む。</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
--	--	---	--

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

歯と口の健康を維持するためには、「よくかんで食べる」ことが大切です。「よくかんで食べる」とは、一口30回以上かんで食べることを目安としています。「よくかんで食べる」と次のような、歯と口の健康につながるいいことがあります。

「むし歯を防ぐ」

よくかむことで「だ液」が出ます。「だ液」が口の中の汚れを落とす働きがあります。

「歯並びがよくなる」
かむたびに、あごの骨や筋肉が発達して丈夫になります。

「よくかんで食べる」を意識しよう!

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



給食レシピ紹介 ~ チリコンカン ~

<材料 4人分>

- 大豆(水煮) 120g
- 豚ひき肉 120g
- おろしにんにく 2g

- じゃがいも 1個(160g)
- 玉ねぎ 1個(120g)
- にんじん 1/4本(40g)
- ☆鶏がらスープ 120ml
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆ダイスタマト缶 60g
- ☆トマトケチャップ 大さじ1
- ☆ウスターソース 小さじ1
- ☆チリソース 大さじ 1/2
- ☆塩こしょう 少々
- ☆赤ワイン 小さじ1

給食の定番
アメリカの家庭料理!

<作り方>

- じゃがいもは一口大、玉ねぎは粗みじん、にんじんはさいの目にカットする。
- 鍋に油(分量外)を熱し、豚ひき肉、おろしにんにくを一緒に炒める。
- 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ③に鶏がらスープを入れ、時々かき混ぜながら材料を煮ていく。大豆も入れてさらに煮る。
- ☆の調味料を入れ、味を調えたらできあがり!

☆調味料は目安です