

6月食育だより

高崎学校給食センター



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

朝ごはんレシピ

◎うめじゃごはん

【1人分】

- ・ごはん：お茶碗1杯分
- ・しらす干し：大さじ1
- ・ごま：小さじ2分の1
- ・梅干し：1個
- ・青じそ：1枚
- ★みりん：小さじ2分の1
- ★しょうゆ：小さじ2分の1

【作り方】

- ① しらす干しとごまをフライパンで炒る。
- ② 種をのぞいた梅干しと青じそを包丁で細かく刻む。
- ③ ①と②と★をごはんによくまぜ合わせる。