



平成29年6月  
清武せいりゅう支援学校



＜食事の衛生＞  
手をきれいに洗おう。



## 6月は「食育月間」です

食べることは、子どもたちにとって、心や体の成長に大きな影響を与えます。社会での基本ルールを教える大事な時期とされる3～8歳までの6年間で、家族で食卓を囲む回数が、40年前に比べると、現在は3000回も減っています。食事マナーや食知識、食べ物を大切にすることなど、家庭の食卓は食育の宝庫であり、また、家族のきずなを強める大切な時間でもあります。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

### “こ食”は心と体に赤信号な食べ方です！

**孤食（1人だけでさびしく食べる）**



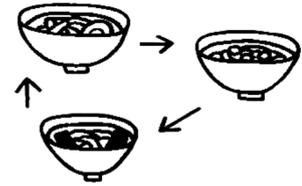
好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険があります。社会性や協調性も身に付きません。

**個食（家族それぞれ食卓で別のものを食べる）**



栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化します。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまいます。

**固食（好きな決まったものだけを固定して食べる）**



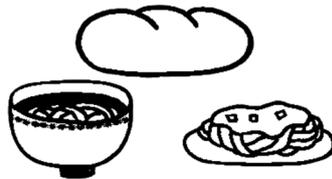
栄養のバランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起しやすく、食害のリスクが高くなります。

**小食（食べる量が極端に少ない）**



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分に取れていません。食べる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向になります。

**粉食（粉を使ったやわらかいものを好んで食べる）**



かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になります。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べ過ぎたり、太りやすくなります。

**濃食（味の濃いものでないと満足して食べられない）**



食物本来の味がわからず、味覚が育ちません。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性があります。

# 丈夫な骨づくり!

運動

栄養



運動 → 栄養 → 休養の

くり返しが丈夫な骨を作ります。



休養

とりすぎに注意したいもの

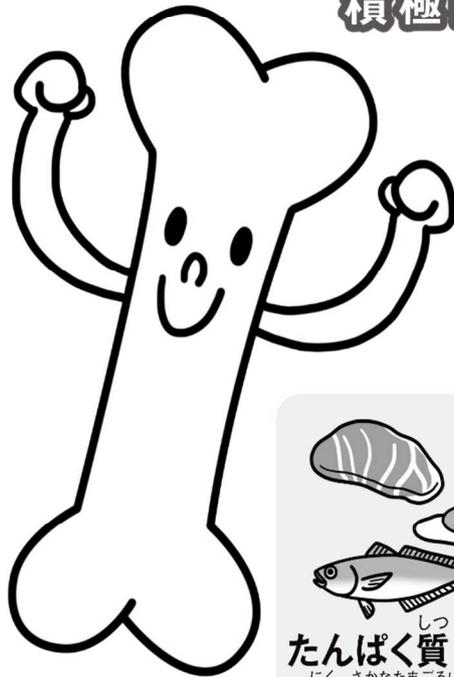


加工食品・インスタント食品

塩分・糖分

とりすぎると体内のカルシウム不足を引き起こす要因になります。

積極的にとりたいもの



カルシウム

(牛乳・乳製品、大豆製品など)



たんぱく質

(肉、魚、卵類など)



ビタミン(C, D)

(野菜・きのこ類、くだもの)



## シシャモフリッター

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも丈夫な歯でいるためには、好き嫌いをせずバランスよく食べ、食後はしっかり歯をみがくこと、そしてよくかんで食べることが大切です。

かむ力をきたえるおいしいメニューです。また、カルシウムもたくさん入っています。少し甘くて、簡単にできるのでおやつに作ってもいいですね。



材料..... 5匹分

- ししゃも..... 5匹
- ホットケーキミックス..... 50g
- 水..... 大さじ4
- 揚げ油..... 適量

- A
- ケチャップ..... 30g
  - ウスターソース..... 20g
  - 砂糖..... 小さじ2/3
  - 水..... 小さじ1

### 作り方

- (1) ホットケーキミックスを水で溶く。
- (2) (1)をししゃもにつけて180℃の油で揚げる。
- (3) Aでマリアナソースを作って添える。