



月目標 : ・清潔な食事をしよう ・骨や歯を丈夫にしよう

Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Soups/Sauces, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutritional Values. Includes various meal items like 'ごはん', 'コッパン', and 'ソフト麺' with their respective ingredients and nutrient breakdowns.

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和5年度
6月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。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？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本」であるとして、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けています。

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>
------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------

給食のレシピを紹介します

○鮭のマヨネーズ焼き○ 材料(4人分)

鮭 (50g) 4切れ A (玉ねぎ(みじん切り) 25g ノエッグマヨネーズ 12g みそ 8g

にんにく(すりおろす) 0.2g 青のり粉 (0.4g))

① Aを混ぜて鮭の上へのせ、オーブンで230℃、13分焼く。

※鮭は、タラなどの白身魚でもOKです。給食では卵の入っていないノンエッグマヨネーズを使っていますが、卵が入っているマヨネーズでも大丈夫です。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



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>
-----------------------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物水分を流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

