

6月食育だより



千曲市キャラクター「あん姫」

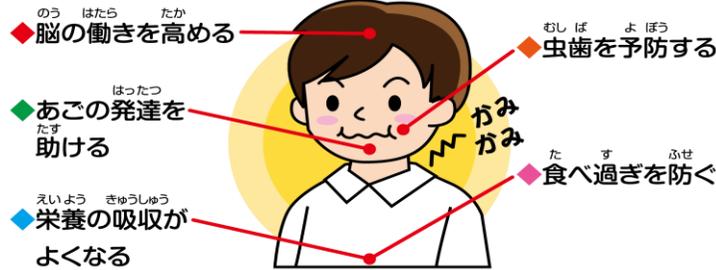
《6月の目標》

- ・よく噛んで食べよう！
- ・歯、骨を丈夫にしよう！

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

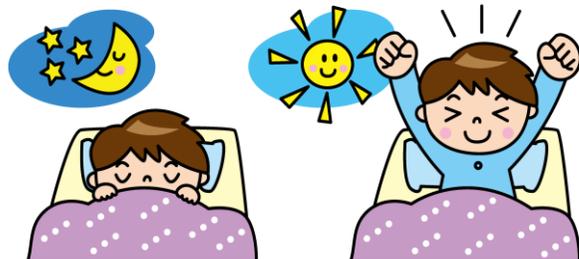
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

6月1日は牛乳の日



6月は牛乳月間



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳からできる食品は何かあるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



給食のメニューを紹介します！

豚肉とピーマンの炒め物		4人分	
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1
にんにく	適宜	オイスターソース	小さじ2
しょうが	適宜	みそ	大さじ1
とうぼんじゃん	少々	みりん	小さじ2
豆板醤	少々	しょうゆ	小さじ1
豚肉	130g	ラー油	少々
たけのこ	100g	ゆでん粉	適宜
ピーマン	60g		

ピーマンが苦手な子ども達にも

- 作り方 好評です
- ① にんにく、生姜はみじん切りにする。
 - ② 豚肉は細切り、竹の子とピーマンは千切りにする。
 - ③ Aの調味料を合わせておく。
 - ④ ごま油で、にんにく、生姜、豆板醤を炒め、豚肉、竹の子を炒める。
 - ⑤ ④に火が通ったら③を入れる。最後に水溶きでん粉を入れ仕上げる。