

# 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！

## 未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## 6月は食育月間



## 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

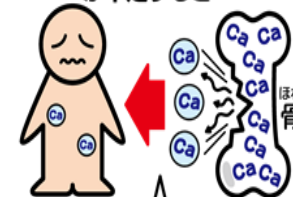
<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

# 6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると…



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう！

### 牛乳は「農産物」！

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

### 農産物以外の食品



## 給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### カルシウムの量

20歳

小学生



## 今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。

### 給食のメニューを紹介します！

肉 丼 煮	4人分	作り方
サラダ油	小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>ごぼうは、ささがき。玉ねぎは、くし切り。人参は、短冊切り。さやいんげんは、2cmはば。豚肉は、5cmはばに切る。</li> <li>しらたきは、下茹でする。</li> <li>鍋に油をひき、ごぼう、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたきを炒める。</li> <li>調味料とさやいんげんをいれ、煮含ませる。</li> </ol>
ごぼう	40g	
豚肉スライス	120g	
玉ねぎ	70g	
人参	40g	
しらたき	80g	
さやいんげん	20g	