

食育だより

6月号

令和7年6月
船橋市立行田東小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいと思います。

©少年写真新聞社2021

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



©少年写真新聞社2021

よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

一口ごとに はしを置く

一口食べたら、1回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

©少年写真新聞社2021

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

☐ 心と体の健康を維持できる	☐ 食事の重要性や楽しさを理解できる
☐ 食べ物の選択や食事づくりができる	☐ 一緒に食べたい人がいる
☐ 日本の食文化を理解して伝えることができる	☐ 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

©少年写真新聞社2021

千葉県民の日(6月15日)

千葉県民の日は、県民が郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日として、昭和59年に制定されました。これは、明治6年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併し、千葉県が誕生したこと由来しています。今年は日曜日なので県民の日は給食はお休みです。千葉県産の食材を使った郷土料理を紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。

つくってみよう!給食レシピ ～いわしのさんが焼き～(4/24 に録で提供しました)

(材料 4 人分)

A	・いわしのすり身	180g
	・ねぎのみじん切り	60g
	・人参のみじん切り	20g
	・しょうがのみじん切り	4g
B	・米粉/パン粉	20g
	・みそ	小さじ2
	・豆乳	20g
	・砂糖	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・みりん	小さじ1/2
C	・白いりごま	小さじ2
	・こいくちしょうゆ	小さじ2
	・みりん	小さじ2
	・酒	小さじ2
	・砂糖	小さじ1
	・水	20g

(作り方)

- ① A の材料をまな板にのせ、包丁で細くなるまで刻んでたたく。
- ② ①をボールに移し、B の調味料を加えてよく混ぜあわせる。
- ③ ②を4個の小判型にまとめて、テフロン加工のフライパンで両面を焼く。
- ④ C の調味料でたれを作る。片栗粉小さじ 2/5 と水小さじ 1/2 で水溶き片栗粉をつくり、煮たてたたれに入れてとろみをつける。
- ⑤ ③に④のたれをかける。

※給食では青しそは使用しませんが、小判型にまとめた後で青しそで挟んで焼くとより郷土料理になります。

☆給食室通信

保護者のみなさまへ

今月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。ご家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。

©少年写真新聞社2021

