

# 食育だより

令和6年6月  
船橋市立宮本小学校  
おうちのひととよみましょう。

毎月19日は食育の日

梅雨入りももうすぐです。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期になります。これから夏にかけて、さらに気温も湿度も高くなるため、食中毒の発生が多くなります。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## よくかんで食べよう

～ 6月4日～10日 「歯と口の健康週間」 ～



6月4日の日付を「むし」とかけて、昭和3年（1928年）に始まった「むし歯予防デー」がルーツの取り組みです。「歯と口の健康」と「食べること」にはとても密接な関係があります。そして「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体や心の健康にもつながっています。

## よくかんで食べると・・・こんなに良いことが！！

①消化が良くなり、食べ過ぎを防ぐことができる。



②脳が活性化され、記憶力が高まったたり、運動能力をフルに発揮できる。



③歯並びや発声がよくなったり、虫歯の予防につながる。



④表情が豊かになる。



イラスト参考：健学社 食育フォーラム

# 人を良くする「食」

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子供たちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



## 給食レシピ♪ 5月に人気だったメニューを紹介します！

ラーメンサラダ 5/22(水)の給食で提供しました♪

【材料(作りやすい分量)】

蒸し中華麺	50g	醤油	16g
鶏肉 千切り	40g	三温糖	5g
だいずもやし	60g	酢	7g
にんじん	30g	からし	少々
キャベツ	50g	ごま油	1g
きゅうり	60g	ごま 白	8g

※鶏肉、にんじん、キャベツ、きゅうりは千切りにする。

① 鶏肉、だいずもやし、にんじん、キャベツ、中華麺はゆでて冷まし、水気をきる。(きゅうりは塩もみ)

② 調味料を火にかけ、ドレッシングを作り、冷ましておく。

③ ①・②とごまを和える。

Point! 中華麺は先にドレッシングの一部で和えておくと、おいしくなります。

### ＜給食試食会のお知らせ＞

今年度は1年生の保護者様を対象に試食会を予定しています。児童と同じ給食を召し上がっていただきます。給食を通して、「食」について考える機会としていただけたら、幸いです。

実施予定日: 11月29日(金)