



6月食育だより



船橋市立大穴北小学校
第3号 2025.6.6

6月に入ります。梅雨になると、天気が安定しない日が多くなります。カラッと晴れて暑くなったり、雨が降って急に寒くなったり・・・気温の差が大きいと体調を崩しやすくなりますので体調管理には十分配慮してください。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時はしっかりとかんで、健康な生活を送れるよう、ご家庭でも食事の時にお子様と一緒に意識してみてください。

「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。

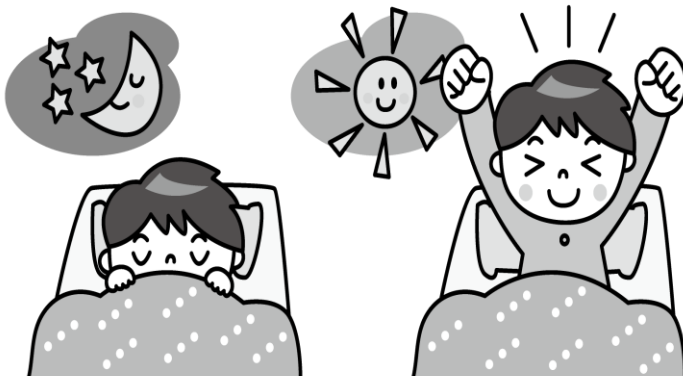


毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

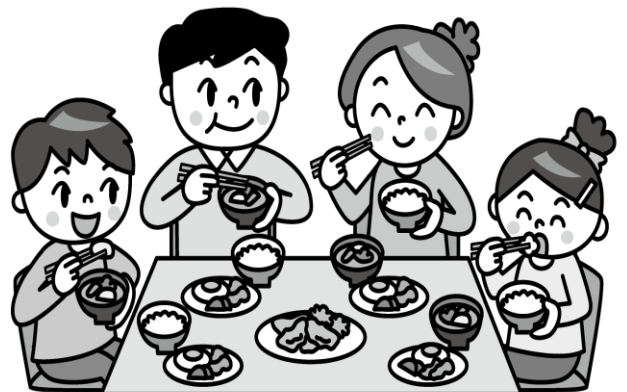


家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆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



6月の給食目標：よくかんで食べよう！

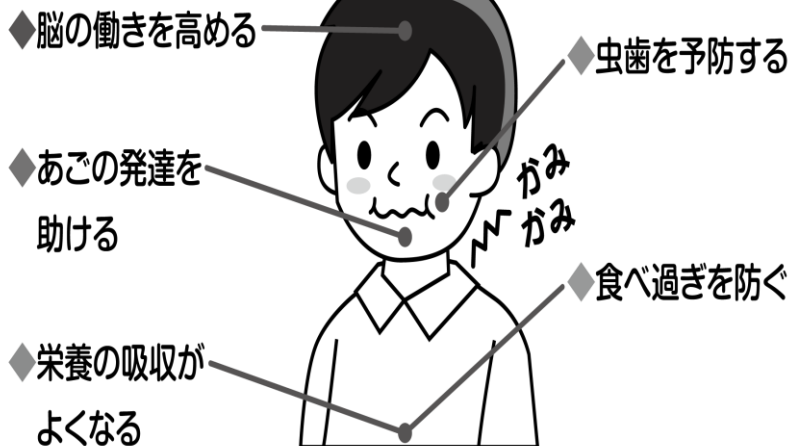
健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



児童の皆さん、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るだけではなく、むし歯や肥満を防ぐなど、健康づくりの第一歩につながります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨いてください。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



船橋産の旬の食材を食べて知る日

6月： にんじん・トマト

にんじん

船橋では、4月下旬から6月上旬においしいにんじんが収穫できます。「彩誉 あやほまれ」という品種が出荷されていて、**甘みが強く、濃いオレンジ色**です。にんじんは、β-カロテンを多く含み、皮膚や目・口などの粘膜を健康に保ったり、抗がん作用のある食材です。

3日（火） キャロットシチュー

10日（火） にんじんドレッシングサラダ

トマト

トマトは夏野菜ですが、船橋では温室の中で秋に種をまき、春～夏にかけて収穫をする栽培が多く行われています。船橋産のおいしいトマトで美味しいソースを作ります。

25日（水） ソフト麺ツナトマトソース

Let's Cook! ～給食レシピ～

小松菜の春巻き（4個分）

*材料

春巻きの皮 4枚

小松菜 1.5束（160g）

しょうゆ 少々

ごま油 小さじ1/2

ねぎ 1/4本（斜め薄切り）

焼き豚 50g（千切り）

テンメンジャン 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1弱

砂糖 小さじ1

白いりごま 小さじ1

揚げ油

小松菜の苦手な児童からも「春巻き」は食べられたよ～！とうれしい声が聞かれました。

*作り方

- 1.小松菜は2cm幅に切り、さっとゆでる。
- 2.ごま油を熱し、ねぎを香りが出るまで炒める。
- 3.焼き豚を入れて炒め、調味する。
- 4.ごま・水気をしぼった小松菜を加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.春巻きの皮で包み、油でカラッと揚げると。

磯香和え

*材料

小松菜 1束

もやし 1/2袋

しょうゆ 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1弱

きざみのり 5g

*作り方

- ・小松菜・もやしはさっとゆで、しょうゆをふっておく。
- ・水気を絞りしょうゆと刻み海苔で和える。

船橋産の小松菜と三番瀬の海苔を使って作っています。人気のある和え物です。ぜひ作ってみてください。

にんじンドレッシング

*材料

サラダ油 小さじ2（8g）

酢 小さじ1（5g）

砂糖 小さじ1/3（1g）

しょうゆ 小さじ1（6g）

塩 こしょう 少々

レモン果汁 小さじ1/2（2g）

にんじん 1/6本（30g）

たまねぎ 1/10個（15g）

*野菜をすりおろしてもつくれますが、ミキサーにかけるとよりおいしいドレッシングが出来ます！

10日（火）のサラダはこのドレッシングで味つけて作ります！