

6月 食育だより



船橋市立大穴北小学校
第3号 2026.6.5

6月に入ります。梅雨になると、天気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お子様の体調管理には十分ご留意ください。

今月は、6月の「食育月間」、「よくかんで食べること」について、取り上げています。ご家庭でもお子様と一緒に意識して取り組んでいただけると幸いです。

未来へつながる「食」を考えよう

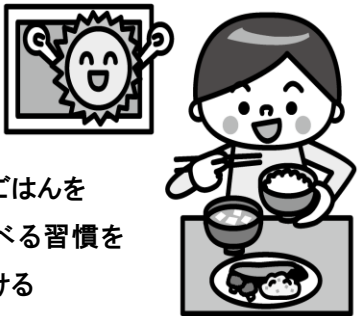
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

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。

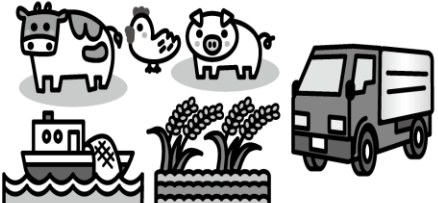
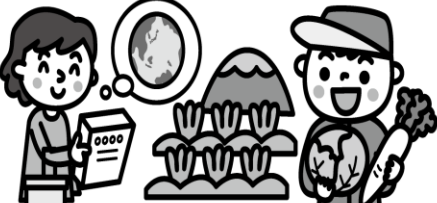
6月は
食育月間



●自分の健康のためにできること

 朝ごはんを 食べる習慣を つける	 ゆっくり、 よくかんで 食べる	 塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
---	---	--

●食の未来のためにできること

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

今月の目標：よくかんで食べよう

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。健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方もご家庭で一緒に気をつけていきましょう。



健康な歯を保つためのポイント



よくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをししましょう

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べると、おいしく味わえるだけでなく、食べ物をきちんと消化して栄養を吸収することができます。よくかむ習慣は、健康な歯と口を育てる土台作りになりますので子供の頃からよくかむ習慣をつけていきましょう。6月4日～10日の給食には、よくかんで食べることを意識してもらえそうな「かみかみメニュー」を取り入れています。



Let's Cook! ～給食レシピ～

人気の「磯香和え」と「かみかみメニュー」を紹介します!



磯香和え

(4人分)

ほうれん草 (2cmに切る)	1束 (150g)
もやし	1/2袋 (150g)
A しょうゆ	大さじ1/2
B しょうゆ	大さじ1
きざみ海苔	5g

船橋産食材たっぷり
子どもたちに大人気の
あえものです!



①ほうれん草、もやしはゆでて、Aのしょうゆをふっておく。

②①の水気を軽く切り、Bのしょうゆときざみ海苔で和える。

船橋三番瀬の海苔は、磯の香りが強く甘味と味わいが深く、食感もよいことが特徴です。「ふなばしセレクション認証品」のひとつでもあります。

海苔を少しあぶってから、ちぎって和えると海苔の香りや味わいをさらに楽しむことができます。

ほうれん草の代わりに小松菜を使うとカルシウムがUPしますよ!



さつまいもと大豆のかりんとう (作りやすい分量)

材料	分量
さつまいも	中2本 (560g)
炒り大豆 (節分の福豆・味付なし)	100g
揚げ油 (豆の表面をコーティングする)	適量
砂糖	大さじ3 (30g)
三温糖	大さじ3 (30g)
塩	少々
水	大さじ3と1/3 (50g)



作り方

- ① さつまいもは1cm角に切って水にさらし、アクをぬく。
- ② 大豆と水気を切ったさつまいもを素揚げする。
- ③ 砂糖から水までを混ぜ合わせ、火にかけて蜜を作る。
- ④ ②に③をからめる。

さつまいもと蜜の甘さで、豆が苦手な子どもでも、パクパクと食べられるメニューです。さつまいもは皮付きのまま使うと、色鮮やかで、食物繊維が1.6倍にアップします。