

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日。食生活を見直しましょう。

# 食育だより 《6月号》

令和4年6月13日  
船橋市立坪井小学校  
文責:栄養教諭 土屋明美



6月は「食育月間」です。子供たちにとり、健全な食生活を送ることはとても重要なことで、心身の発達にも大きく影響します。この機会に、食生活を見直してみませんか。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をする時はしっかりかんで食べるようにし、健康な生活を送りましょう。

## よくかんで食べよう



### ☆なぜ、よくかんで食べるといいの？

<p>◎肥満を防ぎます</p> <p>よくかんでゆっくり食べることで、脳が、満腹になったという指令を出し、食べすぎを防ぎます。</p> <p>また、早食いによる食べすぎを防ぎ、肥満の予防になります。</p> 	<p>◎むし歯を防ぎます</p> <p>食べ物を食べると、むし菌が活躍しますが、よくかむことで、だ液がたくさん出て、むし菌を活性化しにくくします。あごをよく動かせば、歯並びがよくなり、歯の病気を防ぎます。</p> 
<p>◎味がよくわかります</p> <p>よくかんで食べると、微妙な味やおいしさがよくわかります。</p> 	<p>◎がんの予防に役立ちます</p> <p>だ液には、発がん物質を打ち消す作用があります。</p> 
<p>◎言葉がはっきりします</p> <p>かむことによってあごの筋肉がきたえられるので、言葉をはっきり発音できます。</p> 	<p>◎消化・吸収をよくします</p> <p>よくかむと、食べ物が細かくかみくだかれ、だ液と混ぜて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p> 
<p>◎脳の働きを活発にして、記憶力をよくします</p> <p>しっかりかむと、あごの筋肉がよく動き、あごのまわりの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力、脳の反応速度が高まります。</p> 	<p>◎力が出せます</p> <p>むし歯のない歯並びのよい歯はあごの力が強く、グッと食いしぼることで筋力がアップし、力いっぱい勉強や仕事ができます。</p> 

ほね は 骨や歯をいつまでも健康に

# カルシウムについて知ろう



カルシウムは、人の体の中で、99%が骨や歯をつくるのに使われます。

体重が50kgの人なら1000gくらいのカルシウムがあります。そのうちの1%(10g)のカルシウムが、体の中でとても大切な働きをしています。



残り1%のカルシウムは...

- 血液を固める。
- 細胞膜を強く保つ。
- 筋肉を伸び縮みさせる。
- 心臓の筋肉を活発に動かす。

## 骨粗しょう症って知ってますか？

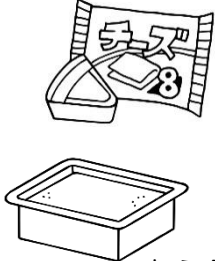


骨の中のカルシウムは、運動によって増え、逆に、体を動かさないと減ります。

骨はカルシウムを貯蔵しています。じょうぶな骨はなかなか折れませんが、カルシウムが足りず、骨からカルシウムを引き出してばかりいると、骨がすかすかの状態になり、折れやすくなります。これが骨粗しょう症です。背骨に体重がかかりつづれると、背が低くなったり腰が曲がったりします。太ももの付け根の骨折は、寝たきりの状態をおこす原因になります。



## カルシウムの多い食べもの



とうふ



さくらえび



かいそう 海草

カルシウムをじょうずにとるには、バランスのよい食事と適度な運動が必要です。からだを支える206個の骨のために、カルシウムの多い食べ物を意識して食べるようにして、カルシウムを骨に「貯骨」しましょう。

# 6月は食育月間です

平成17年に、「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国では様々な「食育」に関する取り組みが行われています。

「あなたはあなたが食べたものである」という英語のことわざがあります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

食べることを改めて考えてみましょう。



## ○食べる楽しみや喜びを改めて感じてみましょう。



家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を深め、心を豊かにしてくれます。

食べることは食べ物となった動物や植物の尊い命をいただくことであり、また、食べ物や食事を作ってくれた人の温かい気持ちを受け止めることでもあります。

## ○食べ物のことをよく知りましょう。

食べ物の由来や産地、誰がどうやって作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。



## ○栄養のバランスを考えながらいただきます。



食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。

成長期の食生活は、これからの人生を健康に過ごしていくためにとても大事です。

学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。

## ○ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えましょう。

ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」。  
四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えましょう。



## 食中毒を予防しましょう

船橋保健所より、6月1日から9月30日まで、食中毒注意報が発令されました。

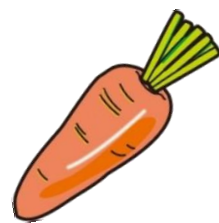
食中毒注意報の発令期間中は、次の「家庭でできる食中毒予防対策6つのポイント」に注意して、食中毒の発生を防ぎましょう。

- (1) 買い物する時…魚・肉・野菜など生鮮食品は、新鮮なものを購入しましょう。
  - (2) 保存する時…冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
  - (3) 下準備の時…下準備する前、魚及び肉などの食材を扱った後には、必ず手を洗いましょう。  
野菜や果物は、流水でよく洗いましょう。
  - (4) 調理の時…調理の前には、必ず手を洗いましょう。加熱調理をする食品は、中心温度が75℃以上を目安に十分加熱しましょう。
  - (5) 食事の時…食事の前には、まず手を洗いましょう。調理済みの食品は、室温に放置せず、早めに食べましょう。
  - (6) 食べ残しがある時…調理してから時間が経ち過ぎたと思ったら思い切って捨てましょう。
- ★テイクアウトや宅配を利用する場合は、購入後速やかに喫食しましょう。



# 今月の船橋産食材より

『**にんじん** **参**』



千葉県の人参の収穫量は全国で第2位です。

船橋市は、春人参の栽培が盛んです。江戸時代から千葉県には幕府直轄の馬の放牧場が置かれていて、馬のえさとして人参の栽培が行われるようになりました。

船橋人参の品種の1つに『ベーターキャロット』があります。ベーターキャロットは平成6年から試験栽培が始まり、平成11年から出荷されるようになりました。「千葉エコ農産物」の認証を受けています。ベーターキャロットは甘みが強く、人参臭がないので、ジュースにしても甘くておいしく、サラダにしたり、スティックなど生で食べるのに最適で、東京のホテルやレストランなどでよく使われる人気のある品種です。出荷時期は4月下旬から6月上旬くらいです。

(※順位は、令和元年農業産出額による)

## 作り方教えて!

〈材 料〉(4人分くらい)

豚もも肉	90g
豚肩肉	60g
塩、こしょう	少々
カレー粉	小さじ2弱
サラダ油	適量
にんにく	1片
生姜	1片
玉葱	中3個
にんじん	小1本
じゃがいも	中2個
グリーンピース	20g
りんご	25g
マッシュルーム	30g
粉チーズ	10g
砂糖	小さじ2/3
トバヒューレ	大さじ1弱
中濃ソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1弱
カレー粉	小さじ1/3
小麦粉	大さじ3と1/3
バター	大さじ2と1/2
カレー粉	小さじ1/3
水	カップ2
コンソメ	大さじ2弱
ローリエ(ホール)	1枚
玉葱、にんじん、セロリなどの 香味野菜の端っこ	少々

## ポークカレー (坪井小カレー)

〈作り方〉

1. (材料の下ごしらえ)

にんじん、じゃがいも、玉葱2/3量は角切り、残りの玉葱は薄切り、グリーンピースはゆでておく。りんごはすりおろす。

薄切りに玉葱は、あめ色になるまで炒めておく。

豚肉は角切りにし、塩、こしょうをふりながら、炒めておく。

(カレールー)

バターを溶かしたところに小麦粉をふり入れて弱火できつね色になるまでゆっくり炒める。火を止め、カレー粉を加える。

(ブイヨン)

鍋に水、ローリエ(ホール)、香味野菜を入れて、30分以上煮た後、コンソメを加える。

2. 鍋に油を入れて熱し、にんにく、生姜を入れて焦がさないように香りよく炒める。

3. 角切り玉葱、にんじん、じゃがいもの順に入れ、つやつやになるまで炒めたら、マッシュルームを加えて炒める。

4. ブイヨン、炒めておいた肉、塩を入れて煮込む。

5. 沸騰したらあく・脂をとり、炒めておいた玉葱、りんご、砂糖を入れる。

6. じゃが芋がほぼ煮えたら、調味料を加え、カレールーを加えて煮込む(給食では、30分以上かけて煮るようにしています)。

7. 味をととのえ、グリーンピースを入れて火を止める。

※あめ色玉葱がカレーに甘みと深みとうま味を増してくれます。  
手間はかかりますが、ぜひお試しを。

