



～6月は食育月間～

毎月19日は食育の日



食を通して、元気な心と体を育てることを食育と言います。食育は、生きる上での基本で知育・徳育・体育の基礎になります。学校での学習や運動なども、バランスのよい食生活を行うことでより高い力を発揮することができます。



～学校での食育～

学校では、給食時間をはじめ、各教科と関連付けて、食育に取り組んでいます。

- ◆栄養バランスの整った給食の提供を通して◆
 - ・健全な食生活の実践。
 - ・栄養や健康についての学び。
- ◇給食当番を通して◇
 - ・公共の場でのマナーの体得。
 - ・安全で衛生的な食事の準備や後片付け。
- ◆地産地消や郷土料理、行事食を通して◆
 - ・食材に関わる人々への感謝の心を育成。
 - ・故郷を愛する心の育成。
 - ・食文化や食の歴史への理解。

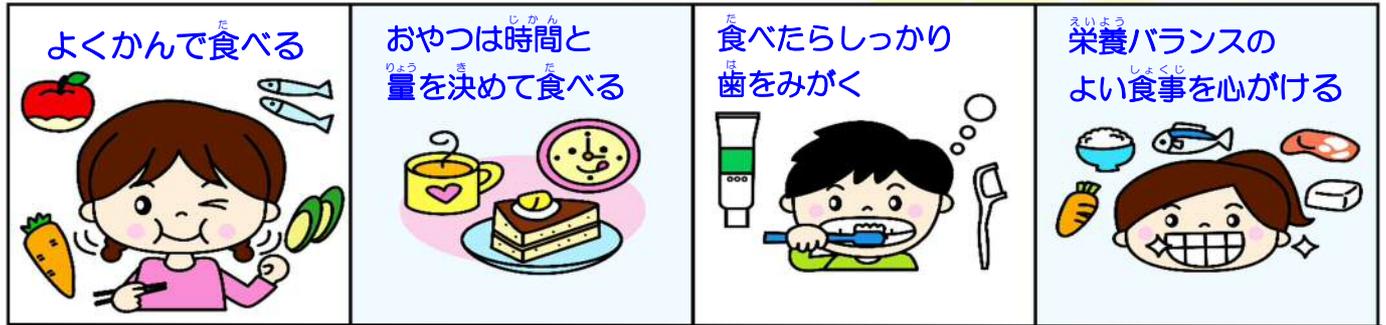
6月4日～6月10日



歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

健康な歯でよく噛んで食べることは、食事を味わうこと、栄養を吸収することの基本です。日ごろからむし歯予防を心がけましょう。



歯の健康クイズ

- Q1 歯の健康にいい食べ物は？
①やわらかいもの ②かたいもの
- Q2 よく噛むと体のどこの働きがよくなる？
①脳(頭) ②足
- Q3 どちらの歯のみがき方がいい？
①ていねいにみがく ②つよくみがく

①: 30 ②: 20 ③: 10 正解

今月のレシピ

- 【材料】4人分
- ・ごぼう…60g (1/3本)
 - ・にんじん…1.5本
 - ・きゅうり…1本
 - ・小松菜…40g
 - ・すりごま…大さじ2
 - ・マヨネーズ…大さじ3弱
 - ・しょうゆ…小さじ1/3

ごぼうサラダ

【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、きゅうりは、千切りにする。ごぼうは水にさらし、きゅうりは塩(分量外)をふっておく。小松菜は2cmに切る。
- ② ごぼう、にんじん、小松菜をそれぞれゆでて冷ます。
- ③ ②ときゅうりの水気をしぼり、すりごまと調味料で和える。