



6月 給食だより

令和5年5月31日
小金井市立東中学校

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

給食レシピ ☆小松菜とじゃこのふりかけ☆

小松菜には、ほうれん草の3倍ものカルシウムが含まれています。
ちりめんじゃこを合わせた、カルシウムたっぷりの手作りふりかけです。
ご家庭でも是非作ってみてください♪

材料

- こまつな 1束 (200g位)
- ちりめんじゃこ 20g
- 油 小2
- かき油 小2
- しょうゆ 小1/2
- 白ごま 小1

作り方

- ①小松菜は茹でて水にさらし、水分を絞る。
細かく刻み、さらに水分を絞る。
- ②油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ③①を加えて、炒める。
- ④調味料を加えて、水分をとばすようにして炒める。
- ⑤白ごまを加える。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

