

平成 27 年度

# 6月食育だより

練馬区立中村小学校



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

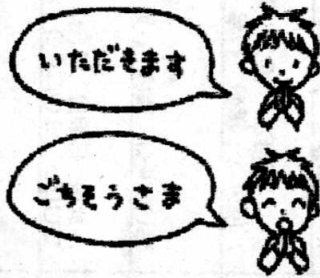
給食の時間は、お友達と楽しく給食を食べることによって子供たちの食への関心を育む時間であり、給食は食育の教材でもあります。給食や食べ物等の話をする機会をご家庭でも増やしましょう。

**楽しい食事には正しいマナーも大切です！  
できているか、確かめてみましょう。**

食事マナーを身につける理由には、自分自身が食事をスムーズ進めるためと他の人に不愉快な思いをさせないため等があります。



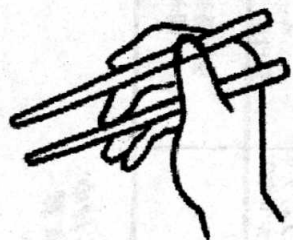
食事の前は手を洗う。



あいさつをする。



よい姿勢で食べる。



はしを上手に使う。



よくかんで食べる。



食器は正しく置く。

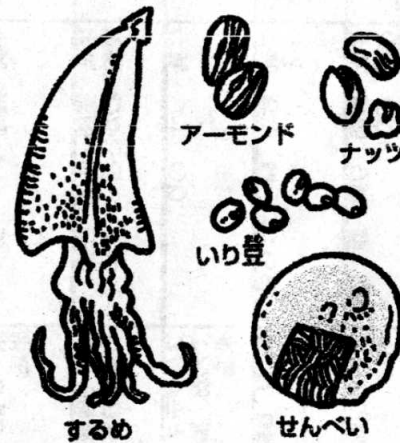
参考資料：「食育ハンドブック」少年写真新聞社

# かみごたえのある食べ物を食べよう

6月4日から歯の衛生週間です。平安時代、6月1日にもちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上昔の平安人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのです。現代を生きる私たちも「かむ働き」をあらためて見直してみましょう。

軟かい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。本校の給食でも6月4日(木)、6月5日(金)は、歯の健康にポイントを置いた食材やメニューを取り入れました。(カミカミサラダ、いわしの梅煮)

## 硬いもの



## 食物繊維が多いもの



## 弾力性のあるもの



## ～今月の献立から～

- ・10日 アスパラドリア 北海道から産地直送の旬のグリーンアスパラガスを使ってドリアを作ります。
- ・11日 梅ちりめんごはん 暦の上では入梅です。ごはんには梅干し、わかめ、しらす干し、ごまを混ぜて作ります。
- ・16日 まさご揚げ とびうお、たら、えび、のすり身を使い、ごぼう、人参、玉ねぎなどの野菜と合わせて小判の形に作り油で揚げます。
- ・17日 あじさいゼリー あじさいがきれいに咲く季節です。そのようなことをイメージして二色ゼリーを作ります。
- ・26日 かつおの揚げ煮 旬のかつおを食べやすく下味をつけて油であげます。かつおの旬は春と秋の2回あります。春は初がつおといいます。