



6月

# 食育だより

「食育基本法」が制定されて今年で10年

## 6月は「食育月間」です!

食育基本法では、「食育」を①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②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けています。



### 家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか? 
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

### 目安は一口30回

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

## しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一口何回くらいかんでいますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



### よくかむと...

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう!



今月のメニューから



### 8(月) 小玉すいか

直径が平均20cm、重さは1.5~2kgほどのスイカです。スイカにはたくさんのミネラルが含まれています。その中でも特にカリウムが豊富です。カリウムには疲労した筋肉を素早く回復させる働きがあります。

### 10(水) きすのフライ甘酢あん

一年を通じて出回りますが産卵前の初夏から夏にかけてが、もっともおいしい時期です。タンパク質が豊富な反面、脂質が少なく低カロリーです。

### 22(月) プラム

果物の中では鉄の含有量が豊富です。鉄は血行を促進し、貧血を予防します。血行不良による肩こりやめまいなどにも効果があります。

### 25日(木) さくらんぼ

鉄、カロチンが豊富です。カロチンは疲れ目や肌荒れ予防、病気の回復に効果があります。

### 26日(金) 枝豆

枝豆は大豆の未熟豆のことを指します。豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。枝豆にはビタミンB1が豊富に含まれています。糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎます。新陳代謝を促し、疲労から来るスタミナ不足の解消に効果があります。

### 29日(月) スナックゴーヤ

ゴーヤーはビタミンCが豊富です。野菜に含まれるビタミンCは熱に弱く、加熱すると減ってしまう弱点がありますが、ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱しても壊れにくく、調理してもしっかりとビタミンを吸収できます。