

6月 食育だより

平成29年6月
練馬区立石神井南中学校

いよいよ梅雨の季節が始まります。と同時に食中毒の発生が多くなります。重症化すると命に関わります。ご家庭でも日ごろから予防につとめるようにしましょう。

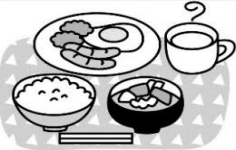
まい とし がつ しょういく げつ かん まい つき にち しょういく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

ちょうしょく た しょうかん
朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



かぞく しょくたく かも
家族で食卓を囲む



しょくえん しぼう す
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



しょくひんひょうじ さんち
食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



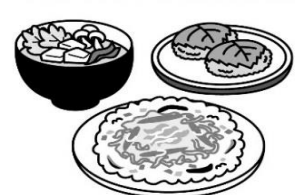
おや こ っしょ しょくじ
親子で一緒に食事の支度をする



しょくざい むだ へ
食材の無駄を減らすよう心がける



きょうどりょうり ぎょうじしょく
郷土料理や行事食を取り入れる



かていさいえん のうぎょう
家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。



かみごたえのある食べ物



★6月の献立より★

6月の区内産野菜…にんにく、きゅうり、キャベツ、大根を使用予定です。

◎虫歯予防献立：6月7日（水）…ココア豆 ・いり大豆にココアをコーティングした豆
6月8日（木）…かみかみサラダ・さきいかが入っている噛みごたえのあるサラダ

◎入梅献立：6月12日（月）…梅ごはん、あじさいゼリー
・梅干しの入ったご飯とあじさいをイメージした紫と白の2色ゼリー

◎長崎開港記念日献立

6月1日（木）
・じてんしゃ飯
煮干しの入った炊き込みごはん
・具雑煮
もち、鶏肉、かまぼこ、野菜などを入れた具だくさんの料理



◎インドネシア料理

6月9日（金）
・ナシゴレン
インドネシアの炒めごはん
・ガドガド風
具だくさんのサラダ
・ソトアヤム
鶏肉のスープ



◎熊本県郷土料理

6月19日（月）
・高菜炒飯
熊本県が主な産地の高菜を使った炒飯
・太平燕（タイピーエン）
たっぷりの野菜と春雨の入ったスープ



◎沖縄慰霊の日献立

6月23日（金）
・シンジュウシイ
豚肉を使った沖縄風炊き込みご飯
・イナムドゥチ
沖縄の具沢山みそ汁
・サーターアングギー
球状の揚げ菓子



