

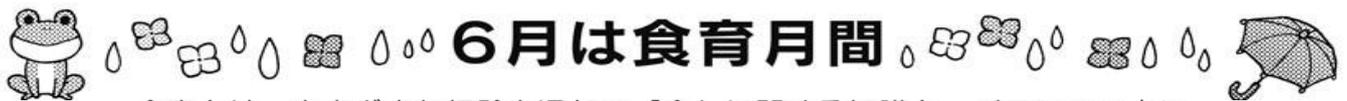
給食だより



北本市立北小学校
(家庭数配布)

気温が上がり、日差しもずいぶん暑くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、ばてたりしていませんか。暑さに負けず、元気に過ごせるように水分の補給や食事に気を配りましょう。

また、6月は「食育月間」です。毎日食べている「食」について、ご家庭でも話題にしてみましょう。



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



食育って どんなこと

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

～毎日の食生活を振り返ってみましょう～

| | | |
|---|--|---|
| <p>食を通したコミュニケーション</p> <p>食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。</p> | <p>バランスのとれた食事</p> <p>生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。</p> | <p>望ましい生活リズム</p> <p>朝食を必ずとることや、早寝早起きなど基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。</p> |
| <p>食を大切にす気持ち</p> <p>食事のあいさつをしっかりするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを持つ。</p> | <p>食の安全</p> <p>自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に気を配る。</p> | <p>食育でのさまざまな経験を通して食についての知識と食を選択できる力を身に付けることや健康的な食生活を送ることができるようにすることが、今求められています。</p> |

6月4日は「虫歯予防の日」です！

かむことの効果

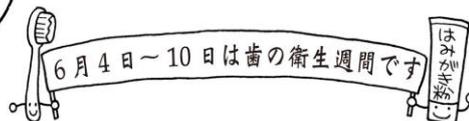
- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

歯を丈夫にする 栄養素



カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



給食 レシピ紹介



ツナとしらたきのカレー炒め

| 《材料》 | 4人分 | 切り方・処理 |
|------|--------|------------|
| しらたき | 250g | 下ゆで・ざく切り |
| ツナ | 1缶 | |
| 人参 | 中1/5本 | 千切り |
| いんげん | 4本 | ボイル・2cm斜め切 |
| にんにく | 1片 | り |
| 油 | 大さじ1 | みじん切り |
| カレー粉 | 小さじ1/3 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| コンソメ | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |

《作り方》

- ①フライパンに油とにんにくを入れ熱し、香りを出す。
- ②ツナと人参を炒める。
- ③しらたきを入れ、よく炒める。
- ④調味料を入れ、味を含ませる。
- ⑤いんげんを入れる。

食物繊維が多い「こんにやく」のメニューです。和食のイメージが強いこんにやくですが、ツナやカレー粉を入れることで子供にも食べやすくなっています。しらたきをよく炒めてから調味料を加えると、味がよくしみておいしくなります。