



食育だより



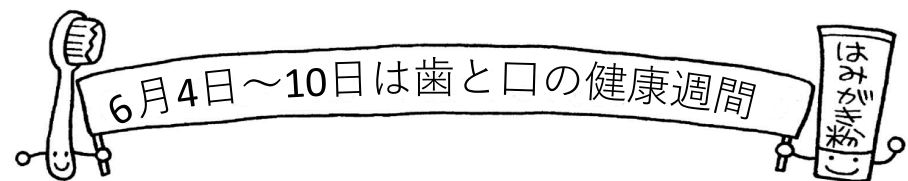
令和7年6月

鶴田町学校給食センター

(毎月19日は食育の日)

6月にはいり、梅雨の時期になります。

この時期は、気温もあがり、湿度も高くなってくるので体調をくずしやすくなります。体調管理をしっかりして、夏に向けて元気に過ごしましょう。



歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

消化を助ける

味を感じる

食べかすを落とす

菌の増殖を抑える

菌の表面を修復する

だ液の働き

歯を強くする!

カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

カルシウムたっぷり! 鉄骨サラダ

カルシウムをたくさんとることができるレシピをご紹介します。小松菜のカルシウムは290mg(100g中)でほうれん草の5倍のカルシウムをふくんでいます。これは野菜の中では第1位。他にもこのサラダには、小魚やチーズなどのカルシウムを多く含む食材がたくさん使われています。また、成長期に不足しがちな鉄分もとれるおすすめレシピです。

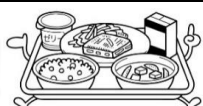
◎材料	1人分
ひじき	3g
★しょうゆ	0.5g
★酒	0.5g
ちりめんじゃこ	5g
または しらす	
小松菜(3cmカット)	35g
にんじん(千切り)	8g
だいこん(短冊切り)	25g
チーズ(サイコロ状)	7g
＊りんご酢	5g
＊しょうゆ	1.5g
＊さとう	1g

【作り方】

- ①ひじきはもどして、★の調味料で煮て、うすく下味をつけておく。
 - ②じゃこはからいりにする。
 - ③小松菜、にんじんはゆでておく。
 - ④だいこんは短冊切りにする。
 - ⑤＊の調味料を合わせておく。
 - ⑥ひじきと野菜を盛り合わせて、合わせた調味料とじゃこ、チーズをかけたら完成!
- ＊の調味料はポン酢などに変えてもおいしいです。

エネルギー:55kcal カルシウム:180mg

6月は「食育月間」です!



食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。

特に子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」をみずから選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について、家庭でも話し合ってみましょう。

6/24 ふるさと産品給食の日

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たれつき野菜肉だんご
- ・あおもり野菜のきんぴら
- ・ながいも入りけんちん汁
- ・あおもりぷりん

県産ごぼうを使った野菜肉だんごの他、県産野菜を乾燥させた『できるだし』を使った野菜のうまみたっぷりのきんぴら、あるじゃの豆腐や県産野菜を使った長いも入りけんちん汁が登場します。青森県の豊富な食材を味わいましょう。

学校・家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通して、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる

おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。