

6月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会



健康な歯は、一生の宝物



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。おいしい食事を取り、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。「8020運動」は80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという運動です。自分の歯が20本以上あれば充実した食生活を送ることができます。日頃からしっかりかんで食べることや、口内の健康に気を付けているか自分の生活を振り返ってみましょう。

かむ習慣をつけるには

一口30回を意識して、よく味わって食べる。



食べ物を、水分で流し込まない。



かみごたえのある食品を取り入れる。



☆よくかんで食べることは 健康への第一歩☆

食べすぎの予防



よくかむことで脳に満腹の信号が送られ、食べすぎを予防します。

胃腸が快調



しっかりかむことで食べ物が細かくかみくだかれて、かむ消化がよくなります。

脳の働きアップ



血管や神経が刺激されて血流がよくなり、脳の働きが高まります。

歯と口の健康を保つには

おやつは、決まった時間にとる。



カルシウムを多く含む食品を意識して食べる。



食事の後は、しっかり歯をみがく。



6月は食育月間です



「食べること」は生きる上で欠かせないことです。生きる力として3本の柱となる知育・徳育・体育を支えるのが「食育」です。

成長期の子ども達に対する食育は、一生涯にわたって健全な食生活をおくる上で重要です。

食育月間は、食べることを通じて様々な食経験をし、食に関する正しい知識を身に付ける良い機会です。望ましい食生活を実践できるように楽しみながら取り組んでみましょう。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる



朝ごはんをしっかり食べる習慣を身に付けましょう。

共食の推進



家族や周囲の人と食卓を囲み、会食を楽しみましょう。

食に興味をもつ



買い物や食事の支度を一緒にし、食に興味・関心をもちましょう。

食文化の継承



家庭の味や、和食など日本の食文化を理解し、未来に伝えていきましょう。



今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

鶏もも肉	40g
ごぼう	40g
にんじん	20g
板こんにゃく	35g
焼豆腐	80g
ねぎ	20g
塩	少々
うす口醤油	大さじ1
ごま油	少々
煮干しだし	480mL

けんちん汁

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは輪切り、にんじんはいちょう切り、板こんにゃく、焼豆腐は食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に煮干しだしを入れ、①と②のねぎ以外の材料を火の通りにくい順に入れて煮る。
- ④ 具材に火が通ったらAの調味料とねぎを入れ、最後にごま油を入れて仕上げる。

