



2019年  
(令和元年)  
6月  
長尾小学校

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

そして、6月は食育月間です。以前お伝えしている通り、「もりもり食べよう週間」と「エプロンチェック」を実施します。また、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。かむことの大切さも伝えていきたいですね。

## 咀嚼の運動不足になっていませんか？

近頃は口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足が指摘されることもあります。咀嚼不足は消化を悪くするだけではなく食べすぎのもつなかり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を身に付けられると良いですね。

### ① 歯を丈夫にする食べ方



少しずつ口に運ぶ。

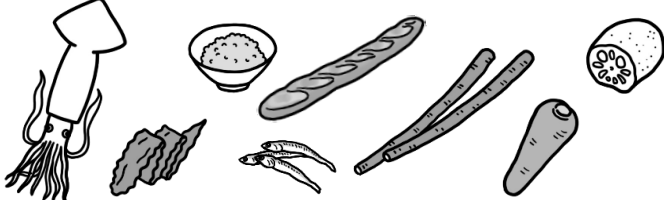


飲み物で食べものを流し込まない



おやつは時間を決めて

### ② 鍛えよう！かむ力

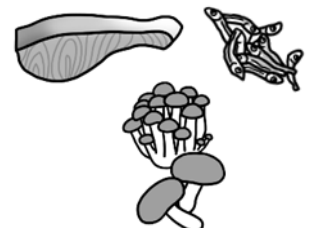


かむ力をつけると、よくかんで食べることができ、よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれたり、消化を助けてくれたりと、体に良いことがたくさんあります。

### ③ 丈夫な歯を作ろう



丈夫な歯をつくるには栄養素「カルシウム」が必要です。また、「カルシウム」の吸収を助けてくれる「ビタミンD」を一緒にとると、体への吸収率がアップします。※ほかにも様々な栄養素が関わっています。



# 6月は食育月間

食育とは、生きるための基本であり、**知育・徳育・体育の基礎**となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。ご家庭でも、ぜひ実践してみてください。

<p>食事の重要性</p>  <p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。</p>	<p>心身の健康</p>  <p>望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する力</p>  <p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。</p>
<p>感謝の心</p>  <p>食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。</p>	<p>社会性</p>  <p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。</p>	<p>食文化</p>  <p>地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。</p>



## ひきないり (6月27日(木))

### 材料 (5人分)

ささみフレーク	35g	
ちくわ	25g	わ切り
切干大根	20g	ざく切り
にんじん	200g	せん切り
ピーマン	15g	せん切り
ごま	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 1/2	
さとう	小さじ 1/2	
ごま油	適量	

### 《作り方》

- ①切干大根は水でもどして、しぼっておく。
- ②ごま油を熱し、ささみフレークを炒める。
- ③にんじんを炒め、①、ピーマン、ちくわを加え、炒める。
- ④ごま、調味料を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

福島県の郷土料理です。「ひきな」とはせん切りにした大根のことをいいます。

