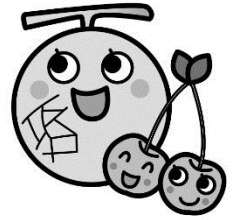


# しょく いく 食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう  
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ  
栄養教諭 坂本文代

だいごう  
第2号



まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ た けんこう せいかつ  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食べること」は、健康な生活を

おく きのそ おとな げんき す こども のぞ  
送るための基礎となります。大人になっても元気に過ごすためには、子供のうちから望ましい

しょくせいかつ み たいせつ た もの えいよう しら じぶん しょくせいかつ  
食生活を身につけることが大切です。食べ物や栄養について調べたり、自分の食生活をふり

かえ  
返ったりしてみましょう。

## かてい しょくいく じっせんど 家庭での「食育」実践度チェック!



<input type="checkbox"/> まいにち ちようしょく た 毎日、朝食を食 べていますか? 	<input type="checkbox"/> かぞく しょくたく 家族みんなで食卓 を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> ぎょうじしょく きょうどりようり 行事食や郷土料理を 取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> しょくひんひょうじ さんち 食品表示や産地を 意識して食品を選んで いますか? 	<input type="checkbox"/> しょくざい わだ つか 食材を無駄なく使 い、残さず食べていま すか? 
--	---	--	---	---



かてい しょく けんこう いしき みちか しょくいく とく  
ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

## < よくかんで食べていますか? >

がつ か か は くち けんこうしゅうかん は ついく  
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶ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るので、食べ

過ぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防にもなります。やわらかい食べ物が好まれる現代です

が、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れてみましょう。

よくかもう!



### かみごたえのある食べ物



# < 正しくおわんを持って食べよう >

姿勢よく食べることは、見た目だけでなく体にとっても大切なことです。背筋を伸ばして食べるためには、きちんとおわんを持って食べなくてははいけません。しかし、おわんの持ち方が気になる子がたくさんいます。みなさんは、正しくおわんを持つことができますか。自分のおわんの持ち方を見直し、正しく持って美しい姿勢で食べることができるとすてきですね。



きちんとおわんを持って食べているね!



# < 作ってみよう! 給食メニュー > スラッピージョー

★ 材料 ★ (4人分)		作り方
あいび 合挽きひき肉	70g	① 玉ねぎをみじん切りにする。 ② 熱したフライパンに油をひき、ひき肉を炒める。 ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。 ④ Aの調味料を加えて、炒め合わせる。(洋辛子は好みで加えてください。) ⑤ ④を食パンやロールパンなどにはさんで召し上がれ☆
たま 玉ねぎ	80g	
A トマトケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ1.5	
パン粉	大さじ2	
さとう 砂糖	大さじ1	
しお 塩	少々	
しょうがらし 洋辛子	少々	
あぶら 油 (炒め用)	適宜	
パン (食パンやロールパンなど)		