食育だより

六ツ美中部小学校
栄養教諭　坂本文代
第３号

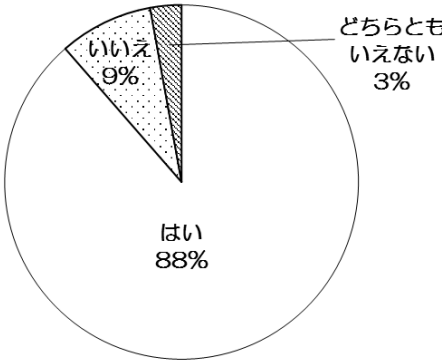
６月は「食育月間」で、毎月１９日は「食育の日」です。大人になっても心身ともに健康で過ごすためには、望ましい食生活を送ることが大切です。自分の食生活をふり返り、よりよいものにしていきましょう。

また、６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとよくかんで食べるようにしましょう。

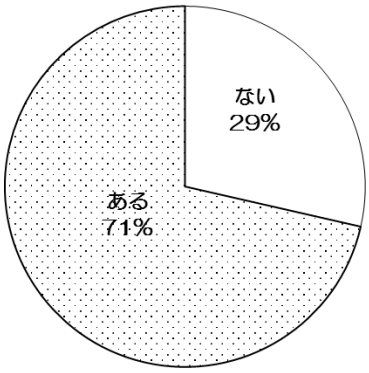
給食試食会

５月３０日（水）に、１年生保護者対象の給食試食会があり、たくさんの方に参加していただきました。給食の栄養や味、１年生の給食の様子を知っていただくよい機会になったと思います。ありがとうございました。給食試食会アンケート結果の一部を紹介します。

お子さんは給食がすきですか？



お子さんは苦手な食べ物がありますか？



35人調査（１年生保護者・ＰＴＡ委員）

苦手な食べ物で、一番多かったのは、野菜でした。愛知県は、野菜摂取量が47都道府県中最下位です。（H24年国民健康・栄養調査結果より）

苦手な物も少しずつ、食べることができるようになるといいですね。

よくかんで食べよう

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。よくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

かみかみメニューを作ってみよう！

かんぴょうサラダ

☆ 材料（４人分） ☆

かんぴょう・・・・・・・・・１５ｇ
ホールコーン・・・・・・・・２０ｇ
キャベツ・・・・・・・・・・６０ｇ
ツナの缶詰・・・・・・・・・１５ｇ

A
- 砂糖・・・・・・・ 小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・小さじ1
- 和風だし・・・・・ 小さじ1/4
- 酒・・・・・・・・・・・小さじ1

B
- 青じそドレッシング・・大さじ1
- マヨネーズ・・・・・・大さじ1

☆ 作り方 ☆

①かんぴょうは、２ｃｍの長さに切り、もみ洗いして水で戻す。
②キャベツはせん切りにする。
③かんぴょうを少し歯ごたえが残るぐらいまで茹で、お湯を捨てる。
④③にＡを入れ、弱火で少し煮る。最後にキャベツを加え、さっと火を通す。
⑤④の荒熱をとり、コーンとツナを加えて混ぜ合わせる。
⑥Ｂを混ぜ合わせたドレッシングをかけて、出来上がり。