

# 6月は「食育月間」 19日は「食育の日」

食は心身の健康に大きな役割を果たしています。毎日の生活の中で、家庭においても食育を行うことはとても大切なことです。家族そろって食卓をかこむ機会を大切に、食をめぐるさまざまなことについて話し合ってみましょう。



## 家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食への関心を高めます。

共食の回数を増やす



家族そろってゆっくり食事をする機会をつくりましょう。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる



食文化を未来へつないでいきましょう。

# 食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。



6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳への血流が増えて、脳が活性化



作ってみませんか？  
給食レシピ 野菜たっぷりかみかみメニュー！

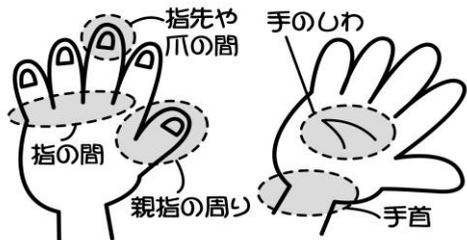
今月のレシピは、「ごぼうのサラダ」です。  
(令和2年6月10日(水) 献立より)

## 手洗いは、食中毒や病気予防のきほんです！

いろいろなものを触る手には、細菌やウイルスがつきやすいです。こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使っていないに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。



汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう

### <材料 (4人分)>

ごぼう	100g
コーン	20g
にんじん	20g
きゅうり	40g
サラダ油	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
すりごま	4g

### <作り方>

- ①ごぼうはせん切りにして水にさらし、あく抜きをする。
- ②にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ごぼう、にんじん、コーンをそれぞれゆでる。
- ④うすくちしょうゆ、酢、砂糖、サラダ油を合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑤③のあら熱がとれたらきゅうりを加え、ドレッシングで和える。
- ⑥最後にごまで和えて出来上がり。



ふだんの食事に野菜料理を+1品！  
一日300～350g以上野菜を食べるよう、  
こころがけましょう！