

食育だより もぐもぐ

令和8年6月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

6月

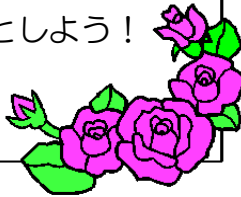
いよいよ6月。晴ればとても暑く、雨が降ればジメジメ蒸し蒸ししています。そんな天候に体は疲れ気味。まずは、早寝早起き朝ごはん、毎日元気に過ごす力を蓄えましょう。

また、ジメジメ蒸し蒸しの天候は、食中毒の原因となる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識し、食事前の手洗いをしっかりし、清潔なハンカチを身につけるなど身近な衛生に気をつけましょう。

6月は歯と口の健康週間・食育月間・ふるさと学校給食月間があります。食べることにについておうちでも話題にしてみてください。

給食目標

手洗い・身支度を
きちんとしてよう！



6月はふるさと学校
給食月間です！

ご飯は幸手市産「彩のきずな」と「こし
ひかり」を毎回学校で炊いています。



6/4~6/10は「歯と口の健康週間」よくかんで食べましょう！

みなさんは、毎回の食事でよくかんで食べていますか。驚くことに今から約90年前と比べると、1回の食事でかむ回数は、1420回から620回の1/2以下に減り、食事の時間も22分から11分へと半分になっています。かまないことで、むし歯をはじめとする病気になりやすくなります。反対に、よくかむことで体に良いことがたくさんあります。(下記を参考にしてください) 給食では、切干大根やひじきの煮物などをはじめとして、毎月かみかみメニューを取り入れています。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝早起き朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度見直してみませんか。



家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう！

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない！



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない！



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける！



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

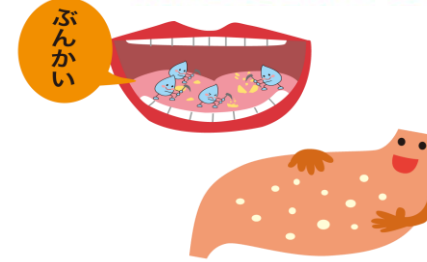
よくかむことの健康効果

食べ過ぎを防ぐ



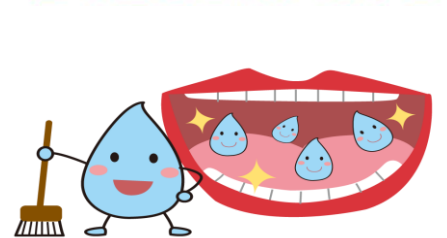
脳が刺激されて、満腹感を感じやすくなる。さらにストレス解消や脳の記憶力向上の効果も報告されている。

消化を助ける



だ液が口の中がきれいにし、歯も丈夫にする。あごや口の周りの筋肉が鍛えられて、歯並びもきれいになる。

歯や口をきれいにする



細くなった食べ物が、かむことでたくさん出てくるだ液とよく混ぜり合って、胃や腸での消化・吸収を助けてくれる。

給食レシピ紹介 ~ よくかんで食べよう！かわりチキンかつ ~

材料(4人分)

- 鶏むね肉 40g×4枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 米粉 大さじ2
- 水 大さじ2
- コーンフレーク 40g
- 揚げ油 適量

作り方

- 1 鶏むね肉に塩こしょうで下味をつける
- 2 米粉と水で衣を作り鶏肉につける
- 3 砕いたコーンフレークを2につける
- 4 温めた油で鶏肉をカラッと揚げて出来上がり

