



ランチタイム 6月

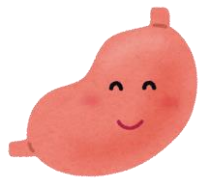
久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

梅雨入りとともに気温や湿度が上がり、急な蒸し暑さで体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また、6月は食育月間です。食べることの大切さや普段の食生活についてあらためて考えてみましょう。

よくかんで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に気をつけることは、いくつになっても食べ物をおいしく食べられるだけでなく、毎日を健康に過ごせることにもつながります。そして、食べ物をよくかんで食べることで、体によい働きがたくさんありますよ。

よくかんで食べることで体にいいことがいっぱい！



食べ物の飲み込みや

消化・吸収をたすけます。



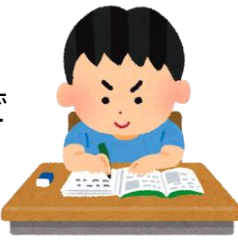
だ液の働きで

むし歯を予防します。



あごの筋肉を動かすことで

脳が活発に働きます。



素材の味がよくわかる

ようになり、味覚の発達に

つながります。



かむ力をつけるために、どんな食べ物を食べたらいいのかな？



小魚やごぼう、れんこん、切り干し大根など歯ごたえのあるものを食べると、かむ力をきたえることができます。給食では月に1回、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみ献立」の白があります。かむことを意識して食べることができるといいですね。



～6月は食育月間です～

6月は国をあげて食への関心を高め、健全な食生活を推進していく「食育月間」で、毎月19日は『食育の日』です。

子どもに身についた食習慣は、大人になってからでは直すことは難しく、成長期にある子どものうちに正しく身につけることが大切です。

- だれかと一緒に楽しく食事をしよう。
- 食事の準備や片づけをしよう。
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- 食器を正しく並べて、正しいはしの持ち方で食事をしよう。

家庭でもできることから
はじめてみませんか。



朝ごはんでは元気もりもり大作戦！



6年生が朝ごはんについての学習の中で考えたレシピを紹介します。

《卵と豆苗の白だしいため》(4人分)

- ◇ 卵…3個
 - ◇ 豆苗…一束
 - ◇ おろし生姜…適量
 - ◇ 炒め油…適量
 - ◇ 白だし…大さじ1
 - ◇ あらびきこしょう…お好みで
- ① 卵を割り、まぜておく。豆苗は根の部分を持ち落とし、3～4cmに切る。
 - ② フライパンに油をひき、生姜を加え豆苗をいためる。
 - ③ ②に卵と白だしを加え、卵がふわりとカタまるまでいためる。
 - ④ お好みでこしょうをふる。

豆苗をはさみで切れば、さらに手軽に作ることが出来るそうですね。
あと1品ほしいときや作り置きにもおすすめです！

