

食育だより 6月

坂城町食育・学校給食センター

今月の目標

よく噛んで食べよう

健康な歯は 健康な体を作ります

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よく噛めないと、高カロリーであることが多いやわらかい食事が好まれ、その結果として肥満や糖尿病につながることもあります。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣を身につけたいですね。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



6月は「食育月間」です

「食育」とは、「食」につながる全ての行動を通して健康な心と体を育むことです。子どものころから食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる「食育」の力を育むことが大切です。

よりよい食生活を送るために、家庭でもできることから取り組んでみませんか。

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、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

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、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

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

給食のメニュー紹介

ヤンニョムチキン

材料(4人分)

鶏もも肉	240g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
おろしにんにく	小さじ1/3
コチュジャン	大さじ2/3
みりん	小さじ1/3
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1と1/3
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1と1/3

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切ります。
- ② Aの材料を合わせて加熱し、たれを作ります。
- ③ ①にかたくり粉をまぶして、油で揚げます。
- ④ ③に②のたれをからませて出来上がりです。

「ヤンニョムチキン」は、韓国のフライドチキンでコチュジャンなどの調味料を使い、甘辛いたれをからめて食べます。いつもの鶏のから揚げとは違ったおいしさです。子どもたちにも食べやすい味つけにしました。