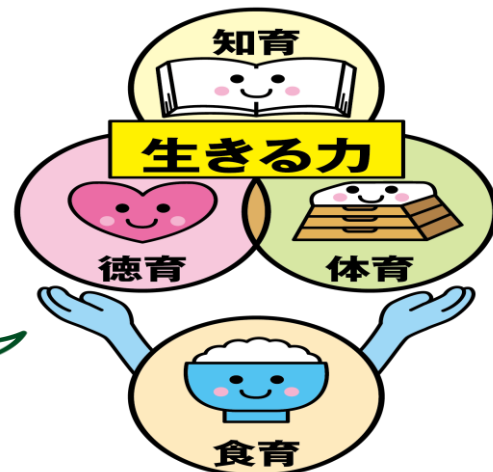




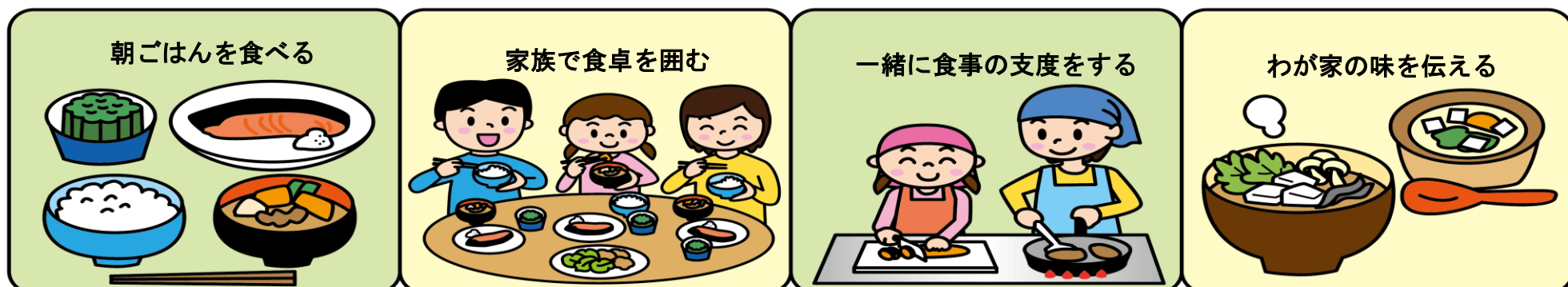
「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



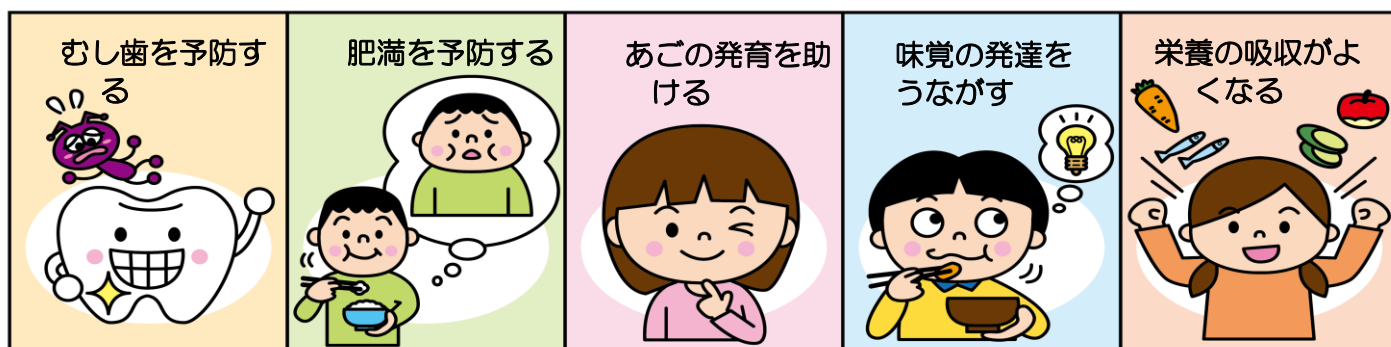
家庭で取り組みたい「食育」



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「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。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

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

★食べ物を水で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れ



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カルシウムが多くとれる食べ物



給食レシピ

スタミナサラダ

材料と分量（4人分位）

豚ヒレ肉	ブロック	120g
にんにく		少々
塩・こしょう		少々
油	小さじ1・1/2	
レタス		40g
キャベツ		100g
きゅうり		50g
塩		少々
強		

豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。

ごま油	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 豚肉は1.5センチ角に切り、にんにくと塩こしょうをもみ込みます。フライパン等に油を入れて、豚肉に十分火が通るまで炒め煮します。容器に入れてあら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やします。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、キャベツは細切り、きゅうりは薄い輪切りにします。キャベツときゅうりは塩少々をまぶし、しんなりしたら水けを絞ります。野菜も冷蔵庫で冷やします。
- ③ ごま油と酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。豚肉と野菜、ドレッシングを混ぜ合わせてできあがりです。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます

