



6月 食育だより

令和5年度 6月号

毎月 19日は食育の日

笠間市おいしい給食推進室

笠間市立北川根小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。現代の食生活は「軟食時代」といわれ、やわらかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。「かむ」ことは普段はあまり意識しない行為ですが、体にとってとても大切な働きをしています。かむことは食べることの原点です。食べ物をかんで味わうことの大切さを再度確認し、しっかりかんで食べる習慣を身に付けましょう。

今月の給食目標 よくかんで食べよう 衛生に気を付けよう

かむことの効果



食べすぎを防ぐ



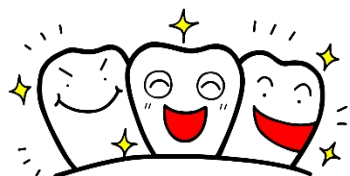
よくかむと、ゆっくり食べることになるので、適量で満腹感を得ることができます。肥満予防につながります。

消化・吸収をよくする



よくかむことで、食べ物を細かくかみ砕き、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

むし歯を防ぐ



よくかむことで、だ液がたくさん分泌されます。そのだ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

食べ物の味がよくわかる



食べ物の本来の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

脳の働きを活発にする



頭(脳)の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

6月は食育月間です。毎月19日は食育の日です。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

(参考：政府広報オンライン)



茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
6月18日(日)	6月18日から24日

6月の食材『こだますいか・チンゲンサイ』

【献立名】うま煮丼 牛乳 チンゲンサイの中華あえ こだますいか

6月9日 実施予定

こだますいかの旬は4月下旬～6月で、暑さを感じ始めるころに登場します。12～13度の高い糖度と皮の薄さが特徴で、皮の際までおいしく食べられることや、冷蔵庫に丸ごと入る手ごろなサイズも人気の理由です。

今回はこだますいかのほかにも全国1位の生産量を誇るチンゲンサイを使用したチンゲンサイの中華あえを献立にとり入れました。レシピを紹介しますので、ぜひご家庭でも試してみてください。

茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～チンゲンサイの中華あえ～

【材料・4人分】

チンゲンサイ	100g	1cm幅
もやし	180g	
にんじん	15g	千切り
さとう	1g	(小さじ1/3)
しょうゆ	12g	(小さじ2)
酢	8g	(小さじ2)
ごま油	5g	(大さじ1/2)
ごま	適量	

【作り方】

- ① 野菜はそれぞれゆでる。
- ② 調味料でドレッシングを作る。
- ③ ①と②とごまであえる。



そのほか 6月においしい茨城の野菜・果物

こだますいかのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・かぼちゃ・チンゲンサイ・エシャレット・パプリカ・ピーマン・ねぎ・奥久慈なす
ほろにがり・ズッキーニ・にら・千石きゅうり・とうもろこし・ハーブ・メロン・ブルーベリー

おい 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しおDay(減塩の日)～

減塩ポイント「酸味をうまく利用しよう」

お酢の酸味には塩味の物足りなさを補って、おいしく食べられる減塩効果があります。

【献立名】ごはん 牛乳 酢豚 レモンドレッシングサラダ 冷凍みかん

6月20日 実施予定