



# いただきます




6月は『食育月間』です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。今月は、家庭での「食育」についても考えていきましょう。

## よくかんで食べましょう

わたしたちは、毎日、いろいろな食べ物をかんで食べています。ふだんは、あまり意識していないかもしれませんが、かむことは、体にとって大切な働きをしています。



### \* よくかむと、こんなによいことがあるよ！ \*

<p>◎だえきがたくさん出て、むし歯になりにくくなります。</p> 	<p>◎食べすぎを防いで、太りにくくなります。</p> 	<p>◎頭の血液の流れがよくなつて、脳の働きがよくなります。</p> 
--	--	---

### \* かむ回数を増やすために \*

<p>◎食べ物を大きく切る。</p> 	<p>◎飲み物や汁物などで、ながし込まない。</p> 	<p>◎かみごたえのある食べ物を食べる。</p> 
--	--	--



## 朝倉ゆめまるランチ 16日(木)

福井市宣伝隊長  
『朝倉ゆめまる』

### ★ふくい元気っ子カレーライス

朝倉ゆめまるの大好物です。越のルビーや、打ち豆、あぶらあげ、六条大麦が使われています。

### ★しいらのココロ揚げ

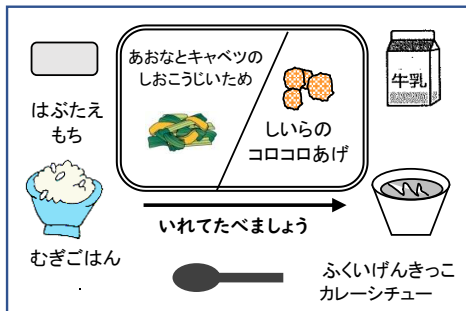
福井県産のしいらを揚げて、たれでからめて食べやすくしてあります。

### ★青菜とキャベツの塩こうじ炒め

福井市で収穫されたこまつなを、福井県産の塩こうじで炒めます。

### ★羽二重餅… 福井県の名産品に絹織物『羽二重』が

あります。その絹織物のように、やわらかな食感で、やさしい甘さのお菓子です。



# 6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です！


**お家の方  
いっしょに  
読みましょう**

はしの持ち方、正しい配膳や食事マナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にすること、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。ご家庭でも、できることから『食育』に取り組んでみませんか。

## 家庭でとりくみたい『食育』 ～こんなことを心がけてみませんか？～

<p><b>さまざまな味を体験する</b></p>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でも、おいしく食べられるようになります。</p>	<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p>  <p>買い物や調理体験を通して、食に対する興味・関心が高まります。</p>
<p><b>農業を体験する機会をつくる</b></p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>	<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p>  <p>おなかがすいて、食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心と体を育みます。</p>

### ～ やってみよう ～ 食育チャレンジ




◆ほねや歯をじょうぶにする食べ物はどれでしょうか。当てはまる食べ物に○を付けましょう。


また、それらの食べ物に多くふくまれる栄養素は何でしょうか。




ぎゅうにゅう  
( )




だいず  
( )



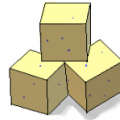
にぼし  
( )




こまつな  
( )



あぶらあげ  
( )




こおりどうふ  
( )




ひじき


◆ほねや歯を作るもとになる栄養素は？

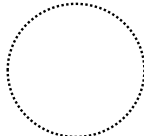


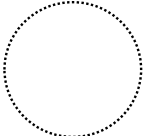
ごま  
( )

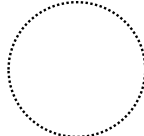



ヨーグルト  
( )











マカベ114...栄養素      ○2至...味へ食をふくむにすう食育      : 2至114子具食