



# いただきます

## 6月は『食育月間』

毎年6月は、「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。ご家庭でも、「食」について話し合ってみてください。

## 骨や歯をじょうぶにしよう

6月4日から、「歯と口の健康週間」が始まっています。そこで今月の給食には、骨や歯を作るものになる「カルシウム」の多い食べ物や、かみごたえのある献立を取り入れています。よくかむと、体によいことがたくさんあります。

### カルシウムの多い食べ物



ぎゅうにゅうせいひん  
牛乳・乳製品



こさかな  
小魚



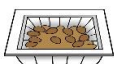
かい  
海そう



きりぼ だいこん  
切干し大根



だいず だいずせいひん  
大豆・大豆製品



こまつな しょうか  
小松菜などの青菜

### 今月のかみごたえのある給食メニュー

- ・きわかめのきんぴら ・れんこんのきんぴら
- ・やきししゃも ・いりにぼし ・かみかみじゃここんぶ
- ・ちくわのてんぷら
- ・こまつなときりぼしだいこんのふくめに
- ・こうやどうふとひよこまめのコロコロあげ
- ・きりぼしだいこんのチャプチェ ・ひじきのいために



## よくかむと、こんなにいいことがあるよ！

### 消化・吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



### むし歯になりにくくなる

よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液の働きによって、むし歯になるのを防いでくれます。

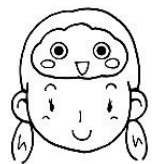


### 食べすぎを防いで、太りにくくなる

よくかんで、ゆっくり食べるので、適量で満腹感が感じられます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### 脳の働きが活発になる

しっかりかむと、顔の近くにある頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



### お家の方へ 今月の献立より

#### 【材料(4人分)】

- 煮干し 20g
- 細切り昆布 少量
- 白ごま 少量
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/4
- みりん 小さじ1

### 骨や歯をじょうぶにするレシピ

☆☆☆ かみかみじゃこ昆布 ☆☆☆

#### 《作り方》

- ①煮干し、昆布、白ごまは、それぞれ、から煎りしておく。
- ②調味料と水を合わせ、煮立たせる。
- ③②の調味料の中へ、①を入れて混ぜ合わせたら、できあがり!

Facebook

「みんな大好き  
福井市学校給食」



### よくかむためのポイント

「かむ」ことを、いつも意識することが大切です。

◎汁物やお茶などで、流し込まない。



◎テレビなどを見ながら食べない。



# しせいよく食べよう!

食べる前のよい姿勢は、「さあ、食べよう」という気持ちをつくることになります。  
姿勢がよいと、何でも、もりもりと食べられそうな気持ちになりますね。



姿勢が  
よいと

- ★胃のはたらきがよくなるよ!
- ★★おいしく食べられるよ!
- ★★★まわりのみんなも気持ちよく食べられるよ!

あら、たいへん!  
こんな姿勢に  
なっていませんか



たてひぎ型



ねそべり型



ひじつき型



あしぐみ型



## 朝倉ゆめまるランチ 6月21日(水)



ふくいのおいしい食べ物が  
いっぱいだよ!



- ★ごはん 福井市産の「ハナエチゼン」を使っています。
- ★鶏肉の塩こうじ炒め 福井県産の「塩こうじ」という調味料を使って味付けしています。
- ★麦とろめんのドレッシング和え 小麦粉と県内産の大麦粉で作った「麦とろめん」が入っています。
- ★まめまめみそ汁 県内産の色とりどりの「発芽大豆」や「打ち豆」が入っています。
- ★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。

## ～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆今月は、歯の健康週間にちなんで、じょうぶな歯や骨をつくるカルシウムについてのクイズです。

Q1. カルシウムが多くふくまれている食べ物は、どれでしょうか。

- ①とりにく
- ②ぎゅうにゅう
- ③バナナ

Q2. カルシウムが多くふくまれている野菜は、どれでしょうか。

- ①きゅうり
- ②たまねぎ
- ③こまつな

Q3. 次の中で、カルシウムが一番多く必要なのは、どれでしょうか。

- ①赤ちゃん
- ②小学5・6年生
- ③おじいちゃん・おばあちゃん

Q4. じょうぶな歯をつくるために大切なことは、何でしょうか。

- ①朝ごはんをしっかり食べる
- ②おかしを食べる
- ③よくかんで食べる

Q5. じょうぶな骨をつくるために大切なことは、何でしょうか。

- ①運動をよくする
- ②お風呂に入る
- ③ゲームをする

Q6. よくかむために気をつけることは、何でしょうか。

- ①かたいものも進んで食べる
- ①お茶で流し込まない
- ③テレビをみながら食べない