食育だより　６月号

佐世保市立天神小学校

平成29年6月2日(金)

６月は「食育月間」で、毎月 19 日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？　また、６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

６月４日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べましょう！　かむことの４つの効果

①消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

②脳の働きをよくする

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

③むし歯を防ぐ

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

④肥満を防ぐ

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

毎年6月は食育月間

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。
食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。
子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

毎月19日は食育の日

毎月 19 日は長崎県や佐世保市でとれた食材を使用した献立です！
今月は長崎県産の米粉パン、冷凍みかん、ドレッシングサラダに佐世保産のきゅうりを使用します。

きゅうり

一年中出回っていますが，旬は6～8月です
濃い緑色で，ハリやツヤのあるものが新鮮です！

冷凍みかん

冬にできたみかんを冷凍します。
おいしさもビタミンCもそのままです。
みかんは，日当たりがよく　暖かで水はけがよいところでよく育ちます。

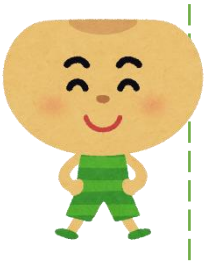
献立紹介・・・きなこ豆

分量（４人分）
大豆・・・１００グラム
片栗粉・・・大さじ１杯
揚げ油・・・大さじ４杯
きなこ・・・小さじ２杯
砂糖・・・大さじ１杯
塩・・・少々

【作り方】

①大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
②きなこ、砂糖、塩を混ぜたものに①の大豆を混ぜ合わせ、完成。

６月に実施した〝新〟献立です。
好みがありますが、甘くておいしい！と大好評でした！
ご家庭でもつくってみませんか？

一口メモ

きなこには※1大豆イソフラボン、※2食物繊維がたくさん含まれています！
※1　大豆イソフラボン・・・骨粗しょう症を防ぎます。
※2　食物繊維・・・便秘解消に効果があります。