



まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



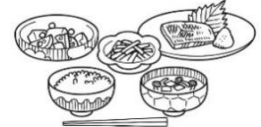
毎年6月は「食育月間」です。そして毎月19日は「食育の日」としています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

小千谷市の食育推進計画では、重点目標を「望ましい食習慣を理解し、実践する」とし、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要と考え、関係機関と連携しながら「食育」に取り組んでいます。

★望ましい食習慣とは・・・「朝食を毎日食べる」

「主食・主菜・副菜を組み合わせる」

「食塩を控え、野菜をしっかり食べる」



歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わいしっかり栄養を吸収させる基本です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。



ごうか

★よくかむことの効果



◎食べすぎを防ぎます！



◎唾液をたくさん出して虫歯を予防します！



◎消化を助けて栄養の吸収をアップします！



◎脳の働きを活発にします！

★だらだらと食べないよう

ちゅうい 注意しよう！



★食べた後はしっかり

は 歯みがきをしよう！



つくってみてね！人気の給食のカミカミメニュー

いかのカレー揚げ 20日(金)のメニュー



このメニューは子どもたちに人気のかみかみメニューです。

(材料) ・いか(冷凍・短冊切り):200g ・かたくり粉:大さじ2強 ・揚げ油:適宜
★(・カレー粉:小さじ1 ・酒:小さじ1 ・みりん:小さじ1 ・砂糖:大さじ1強 ・しょうゆ:大さじ1)
・いりごま:少々 ※お好みで

(作り方) ①いかは解凍し、水分を拭いたらかたくり粉をまぶし、180度の油で揚げる。
②★を煮立てたれを作る。(水分が足りないようなら水を足してください)
③揚げたかきに②とごまをからめてできあがり。

おぢやっ子わくわくメニューがはじまります！★6月は「カミカミメニュー」

今月の給食から、毎月19日の食育の日に合わせて、「おぢやっ子わくわくメニュー」が登場します。毎月テーマを決め、市内の全小中学生が同じメニューを食べます。1回目の今月は、歯と口の健康週間に合わせ、「かみかみメニュー」が3日に登場します。

【今年度の予定】6月「カミカミ」7月「大阪万博」9月「まごわやさしい」10月「防災食」
11月「和食」&「錦鯉」12月「減塩」1月「給食週間」2月「風船一揆」

