



令和5年6月1日
 さいたま市立芝原小学校
 (毎月19日は食育の日)

6月は食育月間です!

<p>なぜ、今、 食育を推し進め なければならない のでしょうか?</p>	<p>① 栄養バランスの偏った食事 や朝食欠食など不規則な 食事が増加している。</p>	<p>② 肥満や糖尿病などの 生活習慣病が増え、国民の 医療費が増大している。</p>	<p>③ 過度の痩身志向。「自分は 太っている」と考える人が 10代女性にも増えている。</p>
<p>④ 食事や食べ物を大切にす る心が欠如しがちで、食品の むだや大量廃棄の問題が起 こっている。</p>	<p>⑤ 食品の流通経路が国内外に 拡大・複雑化して、食の 安全性にかかわる問題もよ く起きている。</p>	<p>⑥ 食の海外への過度の依存。 日本の食料自給率は40%台 からなかなか増加しない。</p>	<p>⑦ 伝統的な食文化が失われつ つあり、料理や食に関して の知識や知恵の伝承がうま く行われていない。</p>

このような問題を解決するために、国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしました。ぜひこの機会に日頃の食生活をふり振り返り、「食」についてみんなで考えてみましょう。



6月4日~10日

歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる

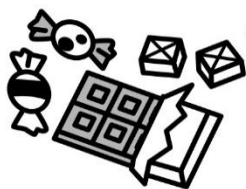


・よくかんで食べる

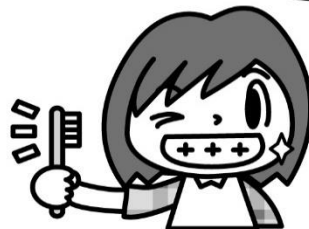
ひとくち かい 一口 30回!



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる



・歯にくっつきやすい物はなるべく控える (あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を!



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

給食レシピ紹介『かみかみごはん』 (6/5の給食です)

かみごたえや食感を楽しみながら、よくかんで食べることを目的としたご飯です。

<材料> ※小学生4人分です。量は調整してください。

<作り方>

豚肉	80g
人参	60g
刻み昆布	4g
ごぼう	60g
油	4g
砂糖	4g
酒	6g
しょうゆ	4g
食塩	少々
水	12g

精白米	300g
酒	6g
しょうゆ	6g
食塩	1.6g
大豆水煮	40g
しょうゆ	8g
砂糖	4g
みりん	4g
水	20g

- ① 米に酒、しょうゆ、食塩、水を加えて炊く。
- ② 豚肉、人参は千切り、刻み昆布は3cmに切る。ごぼうはさがきにする。
- ③ ②を調味料を加えて炒める。
- ④ 大豆を調味料で煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に③と④を加えて混ぜ合わせる。

★カシューナッツなどのナッツ類を加えると食感に変化が出ておいしくなります。