

6月給食だより



高城学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

◆脳の働きを高める
◆あごの発達を助ける
◆栄養の吸収がよくなる
◆虫歯を予防する
◆食べ過ぎを防ぐ



ブロッコリーとひじきの和え物

(2人分)

(作り方)

干しひじき 3g
ブロッコリー 30g
まぐろ水煮(缶) 14g
とうもろこし(缶) 24g
きゅうり 20g

うすくちしょうゆ 少々
酢 少々
さとう 少々
マヨネーズ 10g
すりごま 少々

- ① ひじきは、水に戻す。ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。きゅうりは、輪切り。
- ② 戻したひじきとブロッコリーは、茹でて冷ましておく。
- ③ きゅうりは、塩もみし水気をきる。まぐろ水煮ととうもろこしは、汁気を切っておく。
- ④ 材料と調味料を混ぜ合わせ、ごまを散らして完成。