

# 食育だより

6月

令和4年6月14日  
舞鶴市教育委員会

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

生涯にわたって心も体も健康に、いきいきとした生活を送るために、自分の食生活を見直し、食を取り巻く現状等にも目を向け、今何ができるか考える機会にしてみましょう。

国が定める「第4次食育推進基本計画」では、「食育ピクトグラム」で食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信されています。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

1 みんなで楽しく食べよう



#### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ごはんを食べよう



#### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく食べよう



#### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 取りすぎないやせすぎない



#### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで食べよう



#### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう



#### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

7 災害にそなえよう



#### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しをなくそう



#### 環境への配慮（調和）

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を応援しよう



#### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の体験しよう



#### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を伝えよう



#### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を推進しよう



#### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

# よくかんで食べていますか？

歯の健康を守るために、食事ではやわらかいものだけでなく、かみごたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を心がけましょう。

## 10代はむし歯リスクが高い！

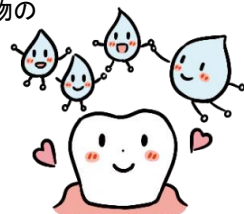
生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、みがき残しも見つけにくくなります。さらに、家の外で間食する機会が増たり、試験勉強中の夜食など、成長



とともに虫歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。

## だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つ働きや、虫歯を予防する効果もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



## よくかむと太りすぎの予防に！

よくかんで食べると満腹感を感じやすく食べ過ぎを防ぐことができます。代謝も活発になり、消費カロリーが増えることも知られています。



さらに、ゆっくりよく味わって食べることで、薄味・少量でも十分な満足感を得ることができます。

## 「思春期性歯肉炎」にも注意！

「思春期性歯肉炎」とは思春期にホルモンバランスが崩れ、歯ぐきに問題が起こることです。栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後ていねいな歯みがきをすることで予防になります。



## 6月 給食レシピ

### 万願寺とこんにゃくの炒め煮

#### 【材料】1人分

万願寺甘とう	25g
豚肉	10g
つきこんにゃく	30g
にんじん	15g
サラダ油	1g
さとう	2g
しょうゆ	2.5g
酒	1g
みりん	2g

#### 【作り方】

- ① 万願寺甘とうはへたをとり、3cmの長さに切る。(種はとらなくても大丈夫)
- ② つきこんにゃくは塩でもみ洗いしてあくを抜き、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんは短冊切り。
- ④ 豚肉と①②③をサラダ油で炒め、水少々と調味料を加えて味付けする。

弾力のあるこんにゃくは、しっかりよく噛んで食べるカミカミ食材です。旬の万願寺と組み合わせて！

