



## 今月の食育目標

### よくかんで食べよう!



### 歯と口の健康週間

6/4~6/10



食事の時によくかんで食べていますか?あまり意識していないかもしれませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。大切な働きの頭文字をつなげた「**ひみこのはがイーゼ**」を合言葉に、しっかりかんで食べるようにしましょう。



### ひみこのはがイーゼ

—『よく噛む』8大効用—

#### 肥満予防



#### 言葉の発音ははっきり



#### 歯の病気予防



#### 胃腸快調



#### 味覚の発達



#### 脳の発達



#### ガン予防



#### 全力投球



# ひみこのはがイーゼ



## ミートソース

~6/9のこんだて~

給食でも大人気のソフトめんのソースです。作り置きにして、他にもいろいろな料理に使えます!詳しくは、ホームページをご覧ください。

### ★市内産食材★

こめ・きゅうり・あおねぎ・たまねぎ・大根

### ★県内産食材★

パン(小麦)・ソフトめん(小麦)・牛乳・みそ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・ピーマン・みつば

## 6月は「食育月間」です! 毎月19日は「食育の日」

### 「食育」ってなあに?

食育基本法では『生きる基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられているとともに、様々な経験を通して、「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もの』と定義されています。大人も子どももすべての世代で取り組むことが大切です。毎日食べている身近な「食」について、家庭でも話してみましょう。

### 家庭では、こんな「食育」を!

一緒に買い物をして、野菜や魚の名前、旬の食べ物などに注目してみましょう。



家族で食事をする機会を増やしましょう。



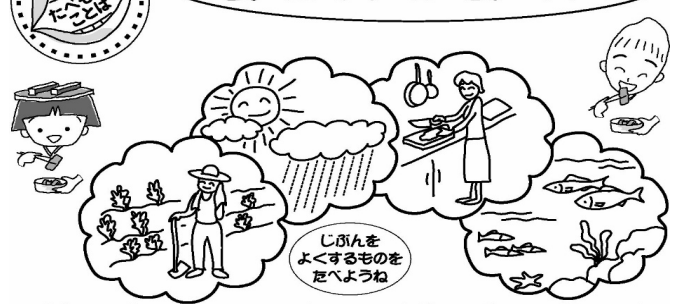
料理をしたり、お手伝いをしてみましょう。



畑やプランターで野菜を育ててみましょう。



### 「食」は「人」を「良」くする



「食」は「人」を「良」くすると書きます。家族やお友だちと楽しく「食」べたり、農家の人や漁師さんのことを思いながら「食」べたり、命を分けてくれる食べ物や自然に感謝して「食」べたりすること…

まさに「人を良くすること」につながりますね。

スマートホンやタブレットで検索してください。

らくらレシピ



給食レシピ

