

# 食育だより

6月

令和6年6月5日  
舞鶴市教育委員会

## 6月は食育月間 ～「食べる力」は「生きる力」～

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが大切です。

中学生の今、身につけた「食べる力」が将来の健康につながるよう願っています。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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



### 食育で育てたい「食べる力」

<b>1</b> 心と身体の健康を維持できる 	<b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する 	<b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる 
<b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	<b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる 	<b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心 

### ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

### 家庭での食育

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

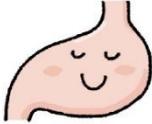


6月4日～10日は

は くち けんこうしゅうかん  
**歯と口の健康週間**

よく噛んで食べることは、むし歯や肥満の予防になるほか、体によい効果がたくさんあります。「やわらかい」ことが「おいしい」ことと思いがちですが、歯ごたえのある食べ物をしっかり噛んで食べると、食べ物の本来の味を味わうことができます。歯ごたえのある食材を食事に取り入れて「よく噛む習慣」をつけましょう。また、カルシウムの多い食品を積極的にとり、むし歯になりにくい丈夫な歯をつくりましょう。

 **よくかむことの効果**

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

**歯ごたえのある食べ物**



**カルシウムを多く含む食べ物**



**6月 給食レシピ**

**ポークビーンズ**

【材料】(1人分)

乾燥大豆 8g (ゆで大豆なら 20g)

豚肉 10g

じゃがいも 30g

玉ねぎ 20g

にんじん 10g

トマトケチャップ 5g

トマトピューレ 2g (なくてもよい)

ウスターソース 1.5g

コンソメの素 0.5g

塩、こしょう

カルシウム豊富な大豆を使ったメニューです

【作り方】

- ① 乾燥大豆を洗って一晩水につけておく。
- ② ①を煮る。豚肉を加えあくをとる。
- ③ にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを角切りにし、②に加え、コンソメを入れて煮込む。
- ④ 材料が柔らかくなったら調味料を加えて煮込み、味を調える。

☆乾燥大豆をゆでた方が食感が良いです。  
 ゆで大豆を使う場合は野菜が柔らかくなってから加えます。