

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきます」

令和 4年(2022年) 6月
彦根市教育委員会



梅雨の時期になりました。蒸し暑いと食欲低下による栄養不足や脱水症になることがあります。食欲が無いときは、酸味を効かせた料理や、冷たくのどごしがよい料理だと、比較的食べやすくなります。早寝・早起で生活リズムをととのえ、1日3回の食事と水分をしっかりととりましょう。

6月の食育目標・・・歯を大切にしよう

毎日の食事でできる、歯を大切にする方法を紹介します。

★よくかんで食べましょう。

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は口の中に残った食べ物のかすをきれいに掃除して、虫歯菌が活動しにくい状態にしてくれます。

また、よくかむとあごが発達して歯並びもよくなります。まずは、一口につき5回、いつもより多くかんでみましょう。



いつもより5回
多くかみましょう

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



床に足をつけることで、背筋がのびて体に力が伝わり、かむ力も増します。

★カルシウムを豊富にとりましょう。

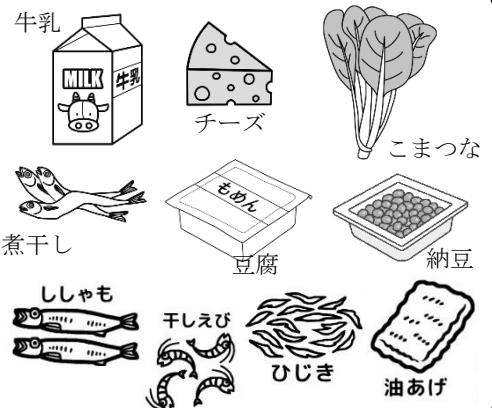
歯をつくる大切な栄養素の1つが、カルシウムです。特に永久歯に生え変わる時期は、食事からカルシウムを豊富にとっておく必要があります。

カルシウムは乳製品に多く含まれていますが、小魚や大豆食品など他の食品からとることができます。

給食では「カルちゃんの日」が、特にカルシウムをたっぷりとれるメニューの日です。意識してとりましょう。



カルシウムを多く含む食品



～6月は食育月間です～

「食育の日」各学年のテーマ

- 1年生「給食ができるまで」
- 2年生「食事のマナーを知ろう」
- 3年生「地域の豊かな食品を知ろう」
- 4年生「強い歯をつくろう」
- 5年生「朝ごはんの大切さについて知ろう」
- 6年生「食品ロスについて知ろう」

6月は食育月間です。食育月間は「食」に関しての意識や関心を高めるために毎年実施しています。今年度は各学年、それぞれのテーマに沿った「食育の日」の学習をします。

普段は見ることのできない調理員さんの仕事や、給食に入っている彦根市の食材などについて、写真を見たりクイズをしたりしながら楽しく学習をしていきます。

つくってみよう！



※※

こあゆのカリン揚げ

※※



6月13日の「**滋賀の日**」献立に登場しました。

材 料 (4人分)

- こあゆ・・・150g
- 片栗粉・・・大さじ2
- 揚げ油・・・適量
- さとう・・・大さじ2
- 酢・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ① さとう、酢、しょうゆを合わせて火にかけ、タレを作る。
- ② こあゆに片栗粉をつける。
- ③ 油を熱し、こあゆを180℃で5分程度揚げる。
- ④ 揚げたこあゆにタレをかけてできあがり。



旬のこあゆを使ったメニューです。果物の「カリン」の色に似ていることから「カリン揚げ」と名付けられました。

ごはんがすすむさとうとしょうゆのタレに、酢も入っているのでさっぱりと食べられます。

栄養クイズ

カルシウムの体への吸収を高める働きがあるビタミンDは、あることをすると体の中でつくることができます。その方法は何でしょうか。

① 睡眠時間を長くする。



② 太陽の光を浴びる。



③ お風呂につかる。



6月の給食で登場する地場産野菜

- ・たまねぎ
- ・キャベツ
- ・こまつな



クイズの答え：② 適度に太陽光を浴びることが大切です。