6月 給食だより

日野町教育委員会事務局

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

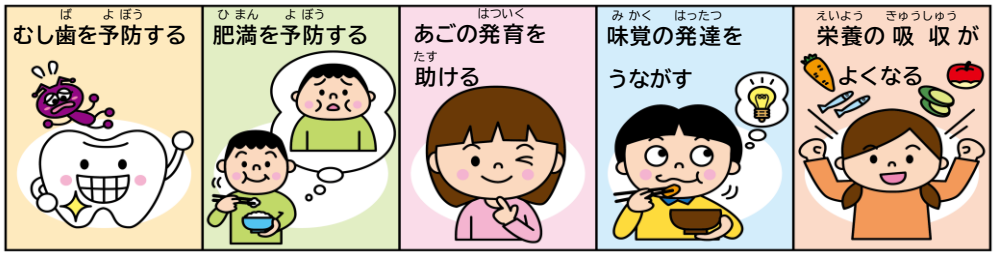
家庭で取り組みたい「食育」

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

カルシウムが多くとれる食べ物

地場産物活用週間（12～16日）

地元の食材をたくさん使用します。

滋賀県産

大麦・牛乳・鶏肉(13日)・ねぎ・コッペパン・永源寺みそ・こんにゃく・納豆・こあゆ

日野町産

米（みずかがみ）・こまつな・鹿肉・水菜・日野菜漬け・たまねぎ・じゃがいも・きゅうり・藏尾ポーク・日野菜ドレッシング

全国の味　宮城県

杜の都・仙台、日本三景の松島、蔵王の山々と、海から山まで豊かな自然にも恵まれています。

宮城県のマグロ類の漁獲量は静岡県に次いで全国2位です。主にクロマグロ，メバチ，キハダ，ビンナガの4種が水揚げされます。宮城県は漁場である三陸沖が近いため，生のまま水揚げするマグロの割合が高く，良質なマグロが多いのが特徴です。おくずかけは，数種類の野菜や、豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた、具だくさんの汁物です。南部を中心に郷土料理として伝えられています。

ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう