

## 6月は「食育月間」です

毎年6月は国が定める「食育月間」です。日本では平成17年に「食育基本法」という法律が制定されました。

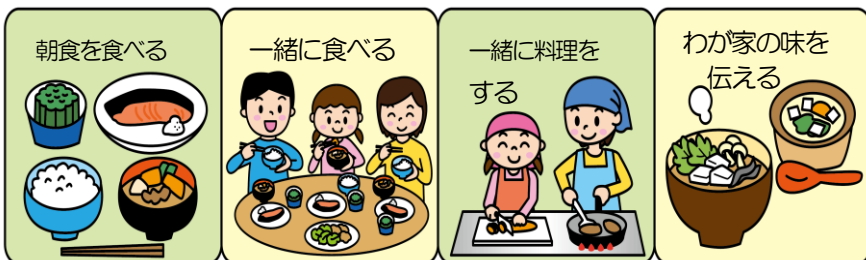
「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

また、この法律の中に子どもの食育における保護者、教育関係者等のそれぞれの役割が明記されています。

子どもたちのよりよい成長のためにできることから取り組みましょう。



### 家庭で取り組むことができる食育



## 見直そう！朝ごはんの必要性

子どもの生活習慣づくりについて、社会全体の問題として子どもたちの生活リズムの向上を図っていくため、平成18年4月に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、文部科学省は同協議会と連携して「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進しています。

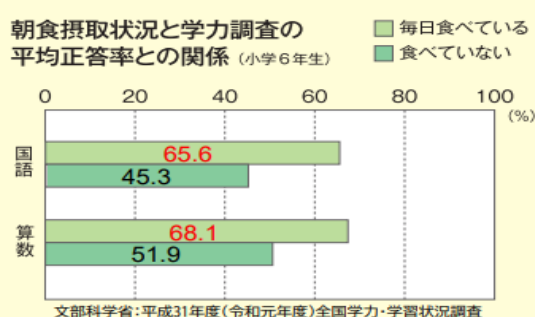
しかし、堺市の小中学生において、「朝食を毎日食べている」という人が100%ではありませんので、今年度は改めて定期的に「朝食の大切さ」についてお伝えします。

### ○朝食と学力の関係

朝食を食べることは子どもにとっても、大人にとっても大切なことです。また、毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあることが調査でわかっています。（下のグラフより）

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態をつくることが重要です。

朝食のメリットは、栄養補給だけではなく、よくかんで食べることは、脳や消化管を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。



参考：文部科学省「早寝早起き朝ごはん」リーフレット

## 旬のもの（あじ）を使った料理

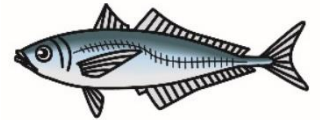
### ～ あじの南蛮漬け ～

#### 材料（4人分）

- あじ（開き）・・・ 4尾
- 片栗粉・・・ 適量
- 油・・・ 適量
- 青ねぎ・・・ 4g
- 土しょうが・・・ 一片
- ★砂糖・・・ 大さじ1.5
- ★酢・・・ 大さじ1/2
- ★しょうゆ・・・ 小さじ2
- ★だし汁・・・ 大さじ1.5

#### 作り方

- あじに片栗粉をまぶす
- 青ねぎは小口切りに、土しょうがはみじん切りにする
- ①のあじを油で揚げる
- 鍋に土しょうがと★の調味料を入れて煮立たせ、青ねぎを入れて仕上げる
- あじの上に④をかける



## 食育クイズ！



### 【問題】

魚のあじはどのようにして「あじ」という名前になったのでしょうか？

- 「あじ」という場所で初めて見つかったから
- 「あじさん」という人が初めて見つけたから
- 味がおいしかったから

## 「よくかんで食べる」のススメ

6月4日からの1週間は、「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。

厚生労働省がひと口30回以上かむことを目標として「噛ミング30（カミングサンマル）運動」を提唱しています。

給食では今月、かみごたえのある食材等を紹介しています。ご家庭でも食材を大きく厚めに切る等、かむことを意識した調理の工夫をおすすめします。



## 食育パネル展

【開催期間】6月15日（木）～28日（水）

【開催場所】堺市役所 高層館1階ロビー（北）・本館1階

【歯と栄養の相談】6月22日（木）10:30～12:00

※堺市食育関係8課合同の食育パネル展示会です

