

# 6月給食だよ

魚津市役所こども課

## 6月は食育月間です！

みなさん、毎年6月が食育月間ということをご存じでしょうか？食育基本計画では毎年6月を「食育月間」、毎月19日は「食育の日」としています。そもそも食育とは、生きる上の基本であって、様々な経験を通じて「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です。毎月献立表では19日が食育の日と案内してきたところですが、毎日の食生活の中での食育とは別に、その日だけはいつもと異なった食を意識してみるのもよいですね。例えば、19日の食事は家族で食卓を囲んで食べ物のお話をします。それだけでも年12回の経験が将来の宝物になることでしょう。

## 6月4日は虫歯予防デーです

※虫歯にならない食生活や歯磨きについて取り組んでみましょう！

### ★歯磨きの大切さ

乳歯の重度の虫歯は永久歯にも影響を及ぼし、永久歯も虫歯になってしまったり、歯並びも悪くなってしまったりします。また、**奥歯が虫歯になると咀嚼力が弱くなり丸飲みすることになる**ことも少なくありません。



### ★かんで食べる

柔らかい物ばかり食べていると、**あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなったりする原因**になります。かみごたえのある食材をとりいれましょう。

### ★栄養のバランス

糖分のとりすぎは虫歯の原因のひとつです。食事を規則正しく食べる習慣とカルシウムやビタミン A・D などの**骨や歯を作る栄養素が十分**にとれる食事をこころがけましょう。

## ごぼうごはん

◎旬の新ごぼうでカミカミ



(材料4人分)

- |      |      |
|------|------|
| ごぼう  | 大1本  |
| 米    | 3合   |
| だし昆布 | 適量   |
| 薄口醤油 | 大さじ2 |
| 塩    | 少々   |
| いりごま | 適宜   |

(作り方)

- ①ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ②米をといで、通常の水と昆布を入れる。
- ③②に①のごぼうと調味料を加えて普通に炊く。
- ④器に盛って白ごまをふりかける。

鶏肉やにんじんを加えても良いですね。

## 食べ物クイズ

Q. じょうぶな歯を作らないものはどれでしょう？

- ①ししゃも ②ヨーグルト ③こまつな ④イオン飲料

イオン飲料のPHは低く、イオン飲料が絶えず口腔内に残存するとエナメル質の脱灰が起こり虫歯になりやすくなります。

