



6月は、「食育月間」です。食べることは、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの頃の食生活は、心身の成長に大きな影響を与えます。食事の摂り方や生活習慣について、この機会に見直してみましょう。

## 「 咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで 」

(令和2年度 歯と口の健康習慣標語)

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、親知らずを除く28本の歯のうち20本以上の自分の歯があればほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、健康で長生きできるといわれています。健康長寿のために、80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように努力しましょう。



## 咀嚼(かむこと)ができる歯をつくるには…



## 咀嚼力(かむ力)を鍛えるポイント

- ◎歯ごたえのある材料を使って調理！
- ◎食事はゆっくり時間をかけよう。
- ◎素材はやや大きめに切る。
- ◎食べ物を水や飲み物で流し込まない！

### 旬の魚 ③

## 「小いわし」

広島県民には親しみのある「小いわし」は、「七回洗えば鯛の味」と言われます。小いわしの正式名称は、カタクチイワシ。広島県以外では「いりこ」や「ちりめん」の姿で親しまれていますが、広島県では活魚として刺身でも、食べられています。



広島のみ  
小いわしの刺身

### 漁の時期

広島県では、毎年6月10日に漁が解禁されます。成魚になっても10cm程度にしかならないため、「小いわし」と言われています。

### 小いわしの栄養

小いわしはビタミンDが豊富で、また骨ごと食べられるので集中力を養い、精神の安定をはかるとされるカルシウムの吸収率を向上させます。

### 名前の由来

いわし(鰯)の語源には、陸に揚げるとすぐに弱って腐りやすい魚であることから「よわし」が、変化したという説の他、弱いという漢字から転じたなどの説があります。

### 今月のおすすめメニュー

## 小いわしの天ぷら

【1人分】  
エネルギー：182 kcal  
塩 分：0.3 g

材 料 (4人分)		作 り 方
小いわし	200 g	① 小いわしのうろこ、頭と内臓を取り除き、よく洗って水けをふきとり、塩こしょうをする。 ② 衣を作る。 ③ ①の小いわしに衣をつけて170℃の油で揚げる。 ※天つゆの作り方 かつおだし5：しょうゆ1：みりん1の割合で調合し、さっと火にかける。 しょうがを添えた天つゆやレモン、塩などで食べるとおいしいですよ 天つゆは冷蔵庫で1か月くらい保存できますが、早めに使いましょう
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	1/2カップ	
卵	1 個	
冷水	100 ml	
揚げ油	適宜	

