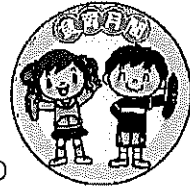




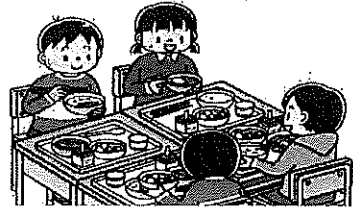
いよいよ梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。質の良い食事、運動、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！ 毎月19日は食育の日です！

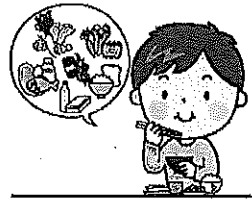


食べることは、生きるためにとても重要で、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通じた健康づくりの基礎となります。

学校の食育の6つの視点



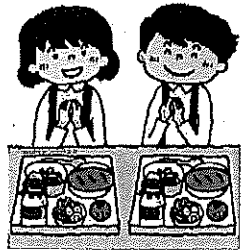
食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。



望ましい栄養や食事のとり方を身につける。



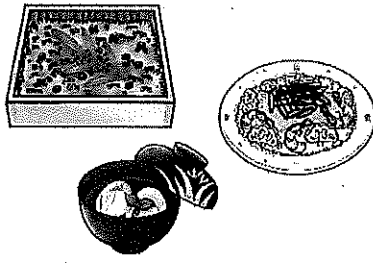
正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる力を身につける。



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。



協力し、他人への思いやり、豊かな人間関係をつくる力を身につける。

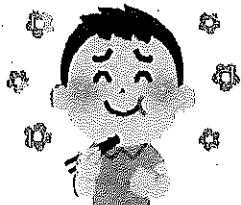


地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重する心をもつ。

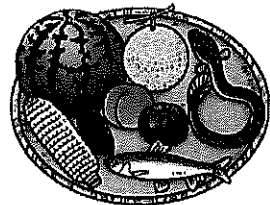
簡単なことからご家庭でも！



家族と食べることで、食事の挨拶、はしの持ち方など、正しいマナーを知ることができます。



子どもの頃から、様々な味を体験することで味覚の幅が広がります。



一緒に買い物をする中で食べ物の旬や選び方を知る機会になります。



毎月楽しく
ことわざを学ぼう！

『こんにゃくは体の砂払い』

意味：こんにゃくを食べると、体の中のいらぬものを取り除いてくれる。

こんにゃくには胃腸の働きをよくする「グルコマンナン」という水溶性の食物繊維が多く、排便をうながす働きがあります。



『グルコマンナンのはたらき』

血糖値・コレステロール値の改善

一緒に食べた食品が胃から腸へ移行するのを遅らせます。その結果、食後の血糖値の上昇がおさえられます。また、血中コレステロール濃度が低下します。

腸内環境の改善

排便をうながす働きがあります。また、腸内細菌のエサとなるために、ビフィズス菌などの有用菌を増やし、腸内環境を整える効果があります。



食育
English!
&
Cooking!

Onion(たまねぎ)



『オニオンスープ』

材 料 (4人分)		切り方	作り方
ベーコン	2枚	千切り	①ベーコンを鍋に入れ、酒で炒める。 ②バターを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。 ③水を加え、にんじん、コーン缶を加え、火が通るまで煮込む。 ④調味料で味を整え、仕上げにパセリを振る。
料理酒	小さじ1/2	千切り	
新たまねぎ	1と1/2玉		
有塩バター	小さじ1/2	千切り	
にんじん	1/3本		
コーン缶	40g	千切り	
パセリ(乾燥)	少々		
コンソメ	小さじ1/2		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
水	800mL		

新たまねぎが美味しい季節です。新たまねぎは甘くてみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。給食では具たくさんで作りますが、ご家庭では新たまねぎのみをたくさん使っても美味しいですよ。

【一人分：エネルギー 74kcal 塩分 0.7g】

