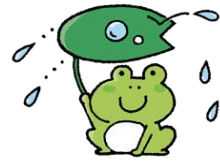


夏が近づき、じめじめと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと体調をくずしやすい時期になっています。規則正しい生活のほか、食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを使うことなど、身近な衛生にも気をつけて過ごしましょう。





## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。どんなに美味しい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

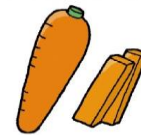


 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
--	--	---	---

## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん(生)



豚ヒレ肉のソテー



れんこん(酢づけ)



アーモンド



干しぶどう



## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



裏面も  
あります

# 6/19 みよしふるさとランチの日

給食を通して食べることへの関心を高め、地域の自然、産業、食べ物について知ることをねらいとして、今年度も「みよしふるさとランチの日」を年3回実施します。今年度の第1回目は、6月19日(金曜日)に三次産アスパラガスを使った「アスパラガスのおかか和え」が登場します。

アスパラガスは、若い茎の部分を食べる野菜です。体の疲れを回復させるアスパラギン酸が多く含まれています。みずみずしくて、あざやかな緑色からも元気がもらえそうですね。19日の給食もお楽しみに♪

毎月19日は食育の日

## みよしふるさとランチの日

給食を通して、食べることへの関心を高め、地域の自然、産業、食べ物について知ろう!

テーマ食材

- 6月 アスパラガス
- 10月 かぼちゃ
- 1月 大根

毎食「野菜から食べる」習慣をつけましょう。  
生活習慣病を予防する効果が高いと言われています。

三次市食育推進計画 推進連絡会議

### 選ぶ時のポイント アスパラガス

穂先が締まっている

茎はまっすぐで曲がっていない

切り口がみずみずしい

みどりいろの緑色が濃い

10月には「かぼちゃ」、1月には「大根」がテーマ食材になっているよ!どんな料理で登場するか、楽しみにしていてね!



## 作ってみよう♪給食レシピ

6月の献立からおすすめをご紹介します!

【かみかみサラダ】 切り干し大根を使った、よくかんで食べるのでできる一品です。

材料(4人分)		作り方
切り干し大根	8g	①切り干し大根は水にひたして戻し、2cm程度に刻む。さっとゆでて冷まし、水気をよくしぼる。 ②キャベツは短冊、きゅうりは薄い輪切り、にんじんは千切りにする。さっとゆでて冷まし、水気をよくしぼる。ハムは短冊に切る。 ③①と②を調味料であえる。
キャベツ	120g	
きゅうり	40g	
にんじん	20g	
ハム	20g	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ2	
薄口醤油	小さじ1と1/2	

### 【ひとことメモ】

ハム以外にも、ちくわやちりめんじゃこ、さきいかなどを加えてもおいしくできます。さらにごまやごま油、かつお節などを加えると、風味よい和え物になります。

怪我に気を付けながら、お家の人と作ってみてね!

