

# 給食だより

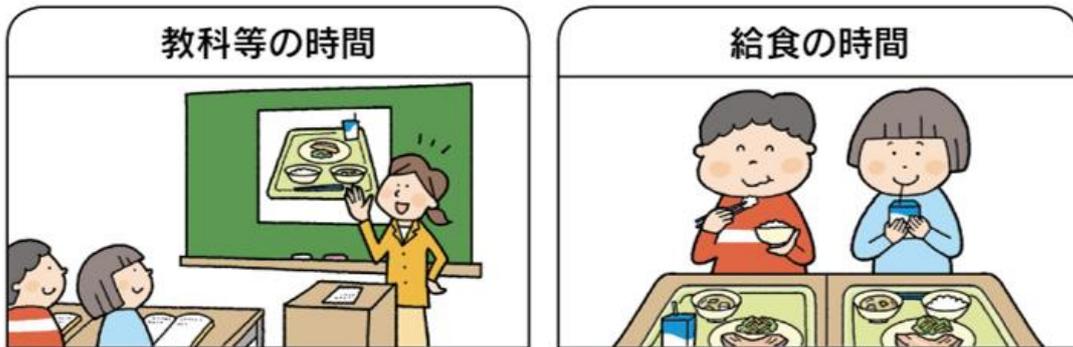
令和7年 6月  
舞鶴市立朝来小学校

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。「食育」は、「知育・徳育・体育」の基礎になるもので、生きる上でとても大切な力を育てます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、すべての世代で取り組んでほしいものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

### <食育の取組>

学校では給食の時間を中心に、家庭科や生活科、総合的な学習の時間など、教育活動全体を通じて計画し、食育に取り組んでいます。外部講師を招いた出前授業もあります。また、舞鶴産の米や野菜、水産物を計画的に使用できるように関係機関と連携をとり、地元産の食材を積極的に取り入れています。



### <家庭での食育>

家庭の食育は、家族そろって食事をする機会を多くしたり、子どもに食事の準備や後片付けのお手伝いをさせたりして、健康的で楽しい「食」に関心を持たせることから始まります。

子どもたちが大人になったとき、自らの「食」が充実したものになるように、今から「食育」を意識できればと思います。



### ～こんなことも「食育」です～

食事のあいさつをする

3食しっかり食べる

親子で料理をする

一緒に買い物に行く



# よくかむと、いいこといっぱい！ ～歯と口の健康週間～

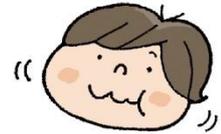
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。

よくかむことを意識して、健康な歯や元気な体をつくりましょう。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

6月の献立から♪

## ☆給食の献立レシピ！ カミカミメニュー☆

### キムチとたくあんの混ぜごはん

#### <材料(4人分)>

ごはん 4杯分  
豚肉 60g  
生姜 3g  
酒 4g  
にんじん 20g  
白菜キムチ 50g  
たくあん 30g  
サラダ油 6g  
しょうゆ 4g  
ごま 4g

#### <作り方>

- ① 豚肉は2cm幅に切り、すりおろした生姜と酒で下味をつける。
- ② にんじんは細切り、たくあんは半月切りにする。
- ③ 油で①とにんじんを炒める。火が通ったら、キムチとたくあんを加えて混ぜ、しょうゆで味をつける。
- ④ ごはんに③とごまを混ぜ合わせる。

※キムチの量を加減して、お好みの辛さにしてください。