

# 6月は「食育月間」 19日は「食育の日」

食は心身の健康に大きな役割を果たしています。毎日の生活の中で、家庭において食育を行うことはとても大切なことです。ふだんの食生活をふり返り、食をめぐるさまざまなことを話し合ってみましょう。



## 食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

### 食育月間

かえ 振り返ってみよう!

まいにち 毎日の 食生活

1



あさ ひる ゆう 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2



す 好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



よくし じゅん び 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



かてい や 地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



よくひん 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみこたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

### おすすめのかみかみおやつ♪



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

### 作って みませんか? 給食レシピ かみかみメニュー!

今月のレシピは、「コンコンスナック」です。  
(令和4年6月16日(木) 献立より)

#### <材料 4人分>

- ・ごぼう 80g
- ・さつまいも 80g
- ・水煮大豆 40g
- ・米粉又は片栗粉 適量
- ・揚げ油 少々
- ・塩 少々

#### <作り方>

- ① ごぼうは乱切りにして水にさらす。
- ② さつまいもは1.5センチ角に切り水にさらす。
- ③ ①②の水気をよく切る。
- ④ ③と水煮大豆に米粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ⑤ 塩を振って仕上げる。

### いつもの食事にプラス1皿分の野菜を食べよう!



岐阜県民の約7割が野菜の摂取量が不足しているといわれています。岐阜県では県民の野菜摂取量の増加を目指して、「ぎふ野菜ファースト」事業を行っています。いつもの食事にプラス野菜1皿を心がけ、1日350g以上の野菜を食べるようにしましょう!