

未来へつながる食をを考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。「食べること」をあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>まいにち 朝ごはんを食べる</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩のとり過ぎに気をつける</p>
----------------------	----------------------	---------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、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>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

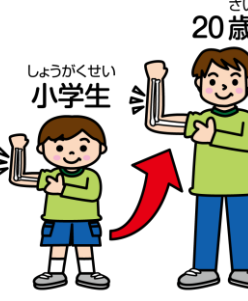
6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

カルシウムの量



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

からだの体液中のカルシウムが不足すると...



牛乳は「農産物」！

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！

農産物以外の食品

～6月の給食からのおすすめレシピを紹介～

「ひじきサラダ」をつくってみよう！！

(材料) 大人4人分

- 乾燥ひじき・・・3g
- にんじん・・・1/5本 (30g)
- 黄ピーマン・・・1/4個 (25g)
- キャベツ・・・葉3枚 (150g)
- むき枝豆・・・30g
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 酢・・・小さじ2/3
- ごま油・・・小さじ1/2
- 白こしょう・・・少々

【作り方】

- ひじきは、水で戻しておく。さっと湯通しし、ザルに上げて冷ます。
- にんじん、黄ピーマンは千切り、キャベツは1cm幅に切る。にんじん、キャベツは、サッとゆで、水気をきって冷ます。
- 調味料をすべて混ぜ合わせ、①と②、むき枝豆を加えて、全体を和える。