

みくらし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

令和8年6月号

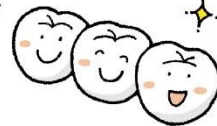
豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

は くち けんこう たも 歯と口を健康に保ちましょう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

今月のたよりでは、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する

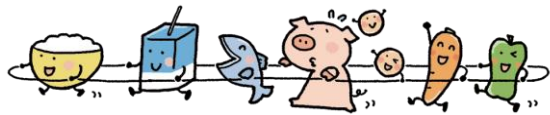


歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

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」です。

食べることは生きること、身体と心の健康のためにとても大切なことです。

特に成長期のみなさんにとっては、将来に向けて健康な身体をつくるために、今が一番大切な時期です。

この野菜は何か？どんな栄養があるのかな？どこで生産されたものかな？毎日の食事にはたくさん学びポイントがあります。

ぜひ家庭でも「食」について話してみましょう。

旬の食材を食べよう



～えだ豆～ 6月8日(月)の献立

えだ豆とは、大豆が熟す前に収穫されたものです。大豆と同じようにたんぱく質を多く含んでいますが、ビタミンは大豆よりも多く含まれているのが特徴です。

えだ豆は、6月～9月にかけてが旬の野菜です。



～メロン～ 6月18日(木)の献立

田原市、豊川市、豊橋市などの東三河地域を中心として、愛知県はメロンの生産量が全国6位です。

メロンは6月～8月にかけてが旬の果物です。ジューシーで甘みのある旬のメロンをおいしくいただきましょう。



かんたん ちょうしょく

簡単！朝食レシピ ～チーズお好み焼き風サンド～



【材料】 4人分

- ・食パン(8枚切りまたは10枚切り) 8枚
- ・キャベツ 4枚
- ・お好み焼きソース おおさじ3
- ・ピザ用チーズ お好みの量
- ・マヨネーズ お好みの量
- ・かつお節、鰹のりなど お好みの量

お弁当用の冷凍ハンバーグやコロッケなどを使ってオリジナルのサンドイッチを考えてみるのもいいですね♪

作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 食パン4枚にお好み焼きソースをぬり、チーズをのせてトースターで焼く。
- ③ 残りの食パン4枚を、何もぬらずにトースターで焼く。
- ④ ②のパンにキャベツ、マヨネーズ、かつお節、鰹のりなどをのせる。
- ⑤ ③のパンを一番上の上にのせてサンドイッチにして完成。