

6月に入り、いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、体調を崩すこともあるかもしれません。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に過ごしましょう。

未来へつながる「食」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。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。

また、これからも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。6月は国が定める「食育月間」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？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</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>
---------------------------------------	------------------------------------	---

イラスト掲載元：学校給食5月号（全国学校給食協会）

今月、給食ではよくかんで食べるおいしい献立をそろえています。

どんな料理だったか、何回かんで食べたか、話題するのも素敵ですね。

“食べること”を家族で話し合い、人気の給食レシピも挑戦してみましょう。



人気の 給食レシピ

まめまめサラダ (6月4日)

<材料 小学生4人分>

- ゆでだいず 60g
- むきえだまめ 40g
- コーン（冷凍・缶詰） 50g
- キャベツ（角切り） 50g
- きゅうり（輪切り） 35g
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- さとう 小さじ1/2
- 白すりごま 小さじ2
- マヨネーズ 小さじ1+大さじ1

<作り方>

- ① キャベツ・きゅうりを切っておく。
- ② ゆでだいず・むきえだまめ・コーン・キャベツ・きゅうりをゆでて、冷水にとり、水気をきって、冷やしておく。
- ③ ①の調味料を混ぜておく。
- ④ ②の野菜と③の調味料をよく混ぜ合わせて、できあがり。

※お家での食育にもなるので、作ってみましょう。