

6月 食育だより

令和8年6月1日
横浜市立南台小学校
校長 柏原 奈保
栄養職員 伊東 麻衣子

©少年写真新聞社2024

6月2日は、横浜開港記念日です。横浜の開港とともに日本の食生活も大きく変化しました。いろいろな国の料理を食べるようになったり、今まで食べていなかった食材を食べたりするようになりました。牛鍋の牛肉はその代表です。パンやアイスクリームなども横浜から全国に広まったといわれています。レタス、トマト、キャベツ、パセリなどの西洋野菜もその一つです。特に、横浜で初めて作られ、横浜に根付いた西洋野菜を「横浜開港菜」といいます。他にも、横浜の開港をきっかけに全国に広まったものを探してみませんか。

学校給食でも国や地域の料理を給食用にアレンジして提供しています。麻婆豆腐・回鍋肉（中国）、ビビンバ（韓国・朝鮮）、ラタトゥイユ（フランス）、チリコンカーン（アメリカ）などです。



6月は食育月間です



毎年6月は食育月間です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類 	種実類 	海藻類 	やさい類 	さかな類 	きのこ類 	いも類


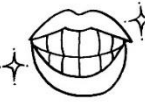




また、食育月間で注目したいのは「和食のよさ」です。日本では昔から「米」を中心として食事をしてきました。ごはんと汁物を中心に、魚・豆・野菜・海藻などを組み合わせた食事をしてきました。脂質が少なく、無機質や食物繊維が多くとれるため健康によいと海外からも注目されています。和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげて「まごは(わ)やさしい」になります。食卓でも「まごは(わ)やさしい」を取り入れてみませんか。

6月の献立

- ◆ 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝えるために日本の伝統的な食品（梅干し 納豆 割干しだいこん）を取り入れました。
- ◆ 6月2日開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。（チンジャオロース ビビンバ）
- ◆ 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。
 - きびなごフライ 甘酢あえ きんぴら
- ◆ 横浜市スポーツ振興課との取組として、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- ◆ 旬の食品を取り入れました。
 - きゅうり トマト 赤ピーマン さやいんげん なす メロン いわし きびなご
ズッキーニ とうがん

しっかりかんで食べていますか

6月3日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は体にとって、とても大切な働きをしています。現代の子どもたちは普段から柔らかい食品を食べている傾向にあるため、ごぼうや海藻などの繊維質のものや、ちくわや切干し大根など、弾力のある食品が食べにくく苦手と感じているようです。かむことの効果についてご家庭でお話し頂き、健康で丈夫な歯を育ててほしいです。

かむことの効果		よくかまない食べ方	
<p>◇肥満予防</p>  <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>◇むし歯を防ぐ</p>  <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。</p>	<p>よくかまない食べ方</p> <p>流し食べ</p>  <p>飲み物で流し込みながら食べています。</p>	<p>早食い</p>  <p>数回しかかまないで飲み込んでいます。</p>
<p>◇消化・吸収をよくする</p>  <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>◇脳を活性化して、記憶力をアップ</p>  <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>		

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。