

「食育基本法」が制定されて今年で10年

## 6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上の基本であって、  
 知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を  
 通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することできる人間を育てる  
 こと ― と位置付けています。長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送る  
 ために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



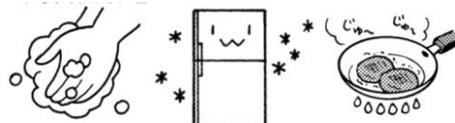
### 家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> まいにち ちょうしょく た 毎日、朝食を食 べていますか？ 	<input type="checkbox"/> かぞく しょうたく 家族みんなで食卓 を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> ぎょうしよく きょうどりようり 行事食や郷土料理を 取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくひんひょうじ さんち 食品表示や産地を 意識して食品を選ん でいますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくざい むだ つか 食材を無駄なく使 い、残さず食べていま すか？ 
--	---	---	---	---

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

### 食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを



①つけない ②増やさない ③やっつける

調理前や生の魚や肉を扱う前などは石けんで  
 しっかり手を洗いましょう。料理は低温で保  
 存し、早めに食べることが重要です。また、  
 中まで十分加熱してから食べましょう。



6月4日～10日  
 「歯と口の  
 健康週間」

目安は一口30回！

しっかりよくかんで食べよう！！



みなさんの歯は健康ですか？ 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯  
 は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうためにとっても大切です。よくかむと良  
 い効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある  
 食品を食べましょう！

給食ではこの週間中にかみごたえのあるものを多く献立にとり入れています。  
 かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜（に  
 んじん、ごぼう、セロリー、キャベツ）や海草、きのこ、大豆のほか、干した野  
 菜（切り干し大根、かんぴょう）や魚（煮干し、いわしの丸干し）、果物（りん  
 ご、なし）、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回もかむ必  
 要がある食べ物のことをいいます。かみごたえのあるものを意識して選び、よく  
 かむ習慣を身に付けましょう。

よくかむと…

虫歯や肥満  
 の予防

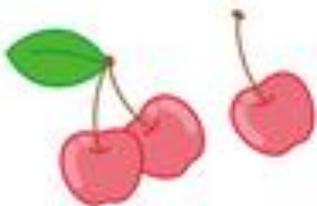
集中力・  
 記憶力アップ

あごや歯の  
 発育の助けに



### さくらんぼのお話

6月3日の給食に登場！



Q さくらんぼを最も多く生産しているのは山形県ですが、  
 全国の収穫量のうちのどのくらいを占めているでしょう？

- ①約5割
- ②約7割
- ③約9割

A 答えは・・・②

平成25年のさくらんぼ収穫量は18,100トンで、そのうち山形県は13,500トン、約7割を占めていま  
 す。2番目に多いのは北海道ですが、1,410トンで、約0.8割にしかすぎません。山形県の中でも、「佐藤  
 錦(さとうにしき)」の発祥の地である東根(ひがしね)市は、全国の約2割の生産量を誇っています。

さくらんぼは、収穫する時期に雨が少なく、夏が涼しい地方が栽培に適していますが、育てるのにとて  
 も手間がかかるので、高級な果物です。5～7月上旬が旬で、本来のおいしさを楽しめるのは、収穫してか  
 ら2～3日。買った後は、なるべくその日のうちに食べましょう。