へきなんこども園子育て支援センター



食育だより



ぱくぱく

2025. 6. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.210 愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「6月は食育月間です」

だんだんと暑い夏が近づいてきました。6月が食育月間なのはご存知ですか?『食育月間』は、家庭、学校、地域など、社会全体で食育の推進に取り組んでもらうために設けられた「食育」の強化月間です。この機会に食育に取り組み、健康的な基礎を築きましょう。

★なぜ食育が必要なの?

近年の食をめぐる環境の変化の中、生活習慣の乱れからくる、生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、高齢者の栄養不足など、様々な問題が生じています。全ての国民が心身の健康を確保し、健全な食生活を実践することができる能力を身につけるための「食育」が必要になっています。

★できることから始めよう!

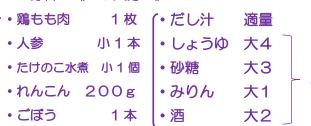
- ①家族や友人と楽しく食卓を囲む。
- ②自分の食事をチェックし、栄養のバランスをとるよう気をつける。
- ③1日3食、きちんと食べる習慣をつける。
- ④感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをする。
- ⑤はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける。
- ⑥庭やプランターなどで野菜を育て、料理をする。
- ⑦買い物の中で、新鮮で安心できる出来る食材の選び方を身につける。
- ※このようなことを、お家でも少しずつ実践していくことができるといいですね。

おすすめレシピ

『 筑前煮 』







・干ししいたけ 3枚

・さやえんどう 3枚





≪作り方≫

- ①干ししいたけを水で戻す。さやえんどうを斜め薄切り、その他の食材は乱切りにする。
- ②れんこん、ごぼう、さやえんどうをそれぞれ下茹でする。
- ③鍋に油をひき、鶏肉、人参を炒め、だし汁をひたひたになるくらい入れる。
- ④人参に火が通ったら、その他の食材を加え、A で味を整える。
- ⑤最後にさやえんどうを盛りつけたら出来上がり!



6月4日「虫歯予防デー」



虫歯予防デーは、日本歯科医師会が、語呂合わせで設定したものです。この期間には、全国各地で、啓発イベントや、活動が行われ、歯 と口の健康の大切さが広められています。

日頃から、食べやすいやわらかいものばかりでなく、固いものも意 識して食べられるといいですね!

