

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』

材料 《 4人分 》

・鶏もも肉	1枚	・だし汁	適量	} A
・人参	小1本	・しょうゆ	大4	
・たけのこ水煮	小1個	・砂糖	大3	
・れんこん	200g	・みりん	大1	
・ごぼう	1本	・酒	大2	
・干しいたけ	3枚			
・さやえんどう	3枚			



《作り方》

- ①干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」

6月4日～10日 歯と口の健康週間

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！