

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 6月



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にいただけたら幸いです。また、新型コロナウイルスから身を守り、他の人に移さないために、いつも以上に気をつけて食事をいただくようにしましょう。

歯を丈夫にする食生活をしよう!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な大人の歯。大事な歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。

よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯についた食べかすを落とししたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める

ダラダラ食べていると、いつまでも口の中に食べ物があるので、歯が溶けやすくなり、むし歯になりやすくなります。



歯みがきをする



歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事を終えるけじめとなり、「ダラダラ食べ」も防ぎます。

歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養のバランスを考えて食べましょう。



「かむことは運動に関係している！」

かむことは、運動にとっても関係のある、2つの力を高めてくれます。

- ①運動能力…ふんばったり、体に力を入れるときに、人は歯をぎゅっとかみしめますね。よくかんでかみ合わせが整うと、体のバランスも良くなります。
- ②ストレスを抑える力…よくかむと気持ちがリラックスし、集中力が高まります。

作ってみませんか



ねぎ塩焼き肉

【材料】4人分

豚肉切り身	200g
にんにく	1かけ
しょうが	少々
酒	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々
にんじん	50g
ねぎ	80g
もやし	50g
にら	30g
炒め油	小さじ1
中華スープの素	少々
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはすりおろし、酒・塩・黒コショウと一緒に豚肉に下味をつけておく。
- ② にんじんは千切り、ねぎはうすいななめ切り、にらは3cm位に切る。もやしは洗い、水気をきっておく。
- ③ フライパンに油を温め、下味をつけた肉、野菜の順に炒める。火が通ったら、中華スープの素、ごま油を加えて混ぜ合わせる。

6月1日は世界牛乳の日です

世界の多くの人々が、栄養豊富な食品としての牛乳への関心を高め、酪農の仕事の大切さを記念する日として国連が決めました。牛乳には体作りに欠かせない栄養成分がたくさん含まれていて、しかも飲み物として手軽にとることができます。



牛乳には、カルシウム、たんぱく質、脂質、ビタミンなどがバランスよく入っています。特に、骨や歯を丈夫にするカルシウムは、牛乳1本(200ml)飲むと、1日に必要な量の約1/3がとれます。



牛乳の味は、牛の種類、牛が食べるエサ、季節や、牛乳を飲む人の食事の内容、体の調子によっても感じ方が変わります。いろいろな牛乳を飲み比べて、違いを発見してみるのもいいですね。