



# 6月 給食だより

「食育基本法」制定から20年

## 食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となります。食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## 健康な体づくりは よくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかつておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆虫歯を予防する
- ◆あごの発達を助ける
- ◆食べ過ぎを防ぐ
- ◆栄養の吸収がよくなる

## 5月の人気メニュー！マーラーカオの作り方

ご家庭でもぜひ作ってみてください!!

### 材料(2人分)

・小麦粉	30g
・ベーキングパウダー	小1/4
・黒砂糖	大1
・たまご	1個
・生クリーム	小2
・米油	小2
・濃い口醤油	5滴
・マフィンカップ	2個

### 作り方

- 1、小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖を合わせてふるっておく。
- 2、溶いた卵に1を加え、生クリーム・油を少しずつ加える。
- 3、カップに2を流し入れる。
- 4、蒸し器に入れ、中火で15分蒸す。(レンジなら600W4分)

