



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



食育は、生涯にわたって健やかに生きていくための基礎を作るために行われています。学校では、給食や食に関する指導を通して、食に関する知識や食生活を自身で営む力を育てています。

レストランでの外食やスーパーやコンビニ等の利用が増えている時代に合わせて、どのように選択するかというスキルが重要になってきている一方で、やはり、自身で献立を考えたり、買いものをしたり、調理すると言った基本的なスキルをもっている人のほうが、健康的な食生活を送っている人が多いことも報告されています。



子どもの成長に合わせて、少しずつ食のスキルを育てていくことは、生涯の健康にプラスになります。ぜひこの機会に食事作りのお手伝いにチャレンジしてもらいましょう。



こんなお手伝いから始めてみましょう。  
食器やおかずを運ぶ・ごはんを盛る・お米をとぐ・一緒に買い物に行くなど。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。自分の口の中を鏡でみてみましょう。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

～よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！～

肥満を予防する

虫歯を予防する

栄養の吸収がよくなる



しっかりかむと、脳の血流が良くなり、記憶力や集中力を高める効果があるとも言われています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす



～ 活用してみませんか？ “誰でもつくれる朝ごはんメニュー集” ～

埼玉県ホームページには、簡単においしく作れる朝ごはんレシピを集めた『誰でもつくれる朝ごはんメニュー集』が掲載されています。「主食をご飯とするメニュー」、「主食をパンや麺とするメニュー」、「大会や試合当日におけるメニュー」、「短時間でつくれるメニュー」の4つの項目に分けてレシピが紹介されています。調理にかかるおおよその時間も示されていますので、その時々状況に合わせてメニューを選び、活用してみたいかがでしょうか？今回は、この『誰でもつくれる朝ごはんメニュー集』の中の1品をご紹介します。

## パパッとジャーマンポテト

### 材料（2人分）

- 玉ねぎ（厚さ5mmのスライス） 100g（小1個）
- ハーフベーコン（1cm幅に切る） 4枚
- 冷凍フライドポテト 160g
- サラダ油 小さじ1
- 塩、黒こしょう、乾燥パセリ 少々

### 作り方

- フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒める。
- 冷凍フライドポテトを凍ったまま①に加え、中火で焦げないように炒める。
- ポテトがやわらかくなったら、塩、黒こしょうで味付けする。
- 器に盛りつけてパセリをふりかける。

\*ポテトに火が通りにくいようなら、小さじ1程度の水を加えると早く仕上がります。  
\*玉ねぎの量をもう少し多くしたり、冷凍のホールコーンをプラスしてもおいしくできます。

【調理の時間：8分】

※朝ごはんメニュー集は、◀埼玉県ホームページ ⇒暮らし・環境 ⇒食 ⇒誰でも作れる朝ごはんメニュー集▶で見ることができます。