

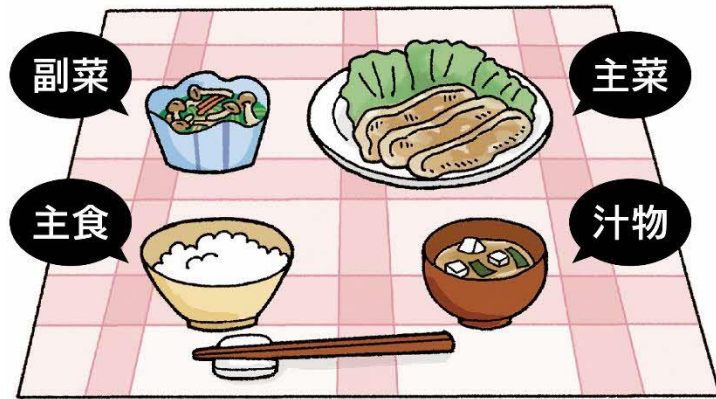
# 栄養ニュース

(毎月19日は食育の日) 令和8年6月号 大阪市立南大江小学校

## 6月は食育月間です!

毎年6月は食育月間です。食べることは生きることであり、健康な体と心を育むことにつながります。栄養バランスやよく噛んで食べることの大切さについてご紹介します。ぜひご家庭でもご確認ください。

### 知っておきたい! 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、無機質やビタミンは体内での働きが違います。健康に過ごすためにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

### 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品



### よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによつて出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 

### 給食のおすすめレシピ

### 焼きれんこん

- 《材料 4人分》
- れんこん 1個(200g程度)
  - 塩 少々
  - 油 小さじ1/2

- 《作り方》
- れんこんをちょう切りにする。さっと水にさらしてあくをぬく。
  - れんこんは、塩、油で下味をつける。200℃、約8分間、トースターで焼く。

かみごたえのあるれんこんを使うことで、自然と噛む回数が増えます♪



焼き色が足りない場合は、焼き時間を追加してください。フライパンで蒸し焼きでもおいしいですよ!