



令和6年6月 流山市立東小学校

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## ☆歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



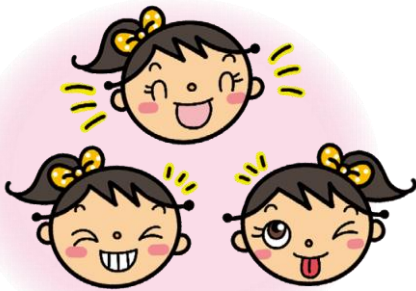
記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



歯並びや発声がよくなる!



消化・吸収をよくする!



運動能力をフルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!

## 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。

6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



### ☆ちばの恵みを知って、家庭で味わおう。

みなさんが住んでいる千葉県は、温暖な気候と豊かな自然環境に恵まれ、四季を通して様々な農産水産物が豊富にある食材の宝庫です。この恵まれた自然環境と生産者のみなさんの日々の努力のおかげで、新鮮でとてもおいしい千葉県産の食材を食べることができます。

#### 【ちばの農産物】

全国有数の農業県である千葉県では、ねぎや大根、梨、落花生、米、さつま芋などたくさんの農産物が年間を通して生産されています。

#### 【ちばの畜産】

日本酪農発祥の地として知られ、全国有数の畜産県です。全国で乳用牛が第6位、肉用牛が第17位、豚が第5位、採卵鶏が第2位となっています。

#### 【ちばの水産】

三方を海に囲まれた全国有数の水産県です。海面には浅海漁業がある東京湾、岩礁帯の外房地域、砂浜が広がる九十九里、黒潮、親潮が流れる沖合海域、また、内水面には利根川、印旛沼、手賀沼等があり、様々な水産物が漁獲されます。

### \* 6/14(金)の給食レシピ紹介 \*

#### ～いわしのみりんだれ～

##### 【材料】一人分

まいわし開き・・・40g  
でん粉・・・・・・・・4g  
揚げ油・・・・・・・適量  
本みりん・・・・・・・5g  
しょう油・・・・・・・1g  
炒り白ごま・・・・1g

##### 【作り方】

- ① いわし開きにてん粉をつけて、油で揚げる。
- ② 鍋に本みりんを入れ煮詰め、しょう油を加え加熱する。
- ③ ①に②をからめ、ごまをふる。



片口いわし  
うるめいわし  
まいわし

千葉県のまいわしは、生産量全国トップクラス。特に梅雨入りの頃、脂がのります。