



# 食育だより 6月号

令和8年6月1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道函館高等支援学校

6月は、「食育月間」、さらに6月4日から10日までは「歯と口の衛生週間」も始まります。食べ物の入口である歯と口の健康は体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

自分の「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみましょう。

## 6月は食育月間～家族みんなで取り組みましょう～

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

毎日の給食を教材と見立て、地産地消や旬の食材、地域の食文化などを献立で伝え、あいさつやマナーを学び、思いやりの心も育みます。

さらに一つひとつの食品が持つ栄養や献立のバランスなどを学び、自分自身の健康を支える一生ものの知識を身に付けていきます。



家族と共にする食事(供食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶の基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。



学校における食育は、教育活動全体を通して、食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。

## 6月は歯と口の衛生週間 6月4日～10日

😊😊😊😊😊 **30回** 噛んで食べましょう 😊😊😊😊😊

かむことで、あごの筋肉が動き、血管や神経が刺激され、脳の血流がよくなり、働きが活発になり、**記憶力や集中力が高まります。**

また、脳にある満腹中枢が刺激され、**食べ過ぎを防止する効果**もあります。



噛み応えのある食品を積極的に食べよう



## 6月は「ベジプラ楽うまレシピ」が登場します

ベジプラ楽うまレシピ = 野菜をメインに使い簡単に調理できる料理

函館市保健福祉部健康増進課で企画している「はこだて健幸プロジェクト」の一つ、「ベジタブルプラス(野菜をプラス)」は、健幸応援店が考案した野菜をメインに使ったヘルシーなメニューや、地元市民が考案した「楽うまレシピ」のことで、レシピ集が、函館市ホームページに掲載されています。

今月は、「ベジプラ楽うまレシピ」から中学生にふさわしいレシピを3品選び、給食用にアレンジして提供します。

- 1日 藤女子大学食物栄養学科 「鶏とキャベツのペペロンチーノ」
- 25日 レストラン「ジェノバ」 「鶏と野菜の甘酢あんかけ」
- 26日 kitchen ハレの日 「野菜たっぷりスープ」



かんぴょう



干しぶどう



切り干し

**乾物・ドライフード**