



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

「食育基本法」制定から20年

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

健康は毎日の食生活から！

健康な体づくりはよくかむことから！



食事にま・ご・わ・や・さ・し・いを



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

「よくかむ」ことで得られる効果

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



西東京農産物キャラクターのめぐみちゃんです。地場野菜を食べよう！

まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	しいたけ きのこと類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
		いも いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

● 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知ろう</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

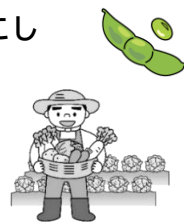
西東京市には、たくさんの農園があり、給食では旬の野菜や果物などの地場農産物を使っています。旬の野菜は新鮮で、おいしく顔の見える生産者さんなので安心です。

【今月の地場野菜】

- ・都築勲さん… 玉ねぎ・ズッキーニ・枝豆・きゅうり
- ・中野雄一さん… とうもろこし

- ・高田農園さん… 木くらげ

などを予定しています。



～ 6月の献立より～

- ☆ 4日→かみかみメニュー ・ 6月4日からの歯と口の健康週間に合わせ、噛み応えのある食材を取り入れた献立です。
- ☆ 19日→夏至の献立 たこ飯 ・ 1年で最も昼が長い日を夏至といい、夏至から11日目を半夏生と呼びます。関西では、夏至から半夏生までの間にタコを食べる習慣があります
- ☆ 22日→勝運カツ(かつんかつ) ・ 西東京市の友好都市の千葉県勝浦市のご当地グルメを取り入れました。勝浦市で水揚げ量の多いカツオをパン粉つけてフライにしました。勝浦市の給食でも食べられています。

