

「食育基本法」制定から 20 年

食 は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存等、様々な問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」こと等を目的に、平成 17（2005）年 6 月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年 6 月は食育月間・
毎月 19 日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身に付けましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を
楽しみましょう。



健康な体づくりはよくかむことから！

朝日町の給食は、6 月 2 日～6 日を「歯と口の健康週間」と定め、カルシウムが多く、かみごたえのある食材が多く入った献立になっています。よくかんで食べると、栄養素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。

「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



5 日(木)の給食に登場「かみかみサラダ」のレシピ紹介

☆材料（4 人分）

- | | |
|-------------|----------------|
| 切干大根……20g | マヨネーズ……大さじ 1.5 |
| にんじん……1/3 本 | 塩・こしょう……少々 |
| きゅうり……1 本 | しょうゆ……少々 |
| コーン缶詰……20g | 白すりごま……4 g |
| さきいか……12g | |

☆作り方

- ① 切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。にんじん、きゅうりは、細切りにする。コーンの缶詰は汁を切っておく。さきいかは、食べやすい長さに切る。
- ② 切干大根、にんじんを茹でて水冷し、水気を切る。
- ③ ②、きゅうり、コーン、さきいか、調味料、ごまを和える。

