

# 6月給食だより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2022年6月号

6月は『食育月間』です。食べることの大切さを改めて考えるとともに、食についての知識と食品を正しく選択できる力を身につけ、生涯を通して健康的な食生活を送れるようにしましょう。また、6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。食事の時にはしっかりと噛むことを意識しましょう。

## よく噛んで食べましょう！ 噛むことの4つの効果

よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

### 消化を助ける

### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### 肥満を予防する

### おし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よく噛むことで、だ液が多く出ます。

## 給食に登場！

## 噛みごたえのある食品で 噛む力アップ

学校給食では、6日～10日に「カミカミ献立」として、食物繊維が多い食材(ごぼう、れんこん、切り干し大根)や、噛みごたえのある食品(アーモンド、小魚、たこ)を使用した料理を提供予定です。

普段の食事でも、噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、きめが粗い牛肉・豚肉などの噛みごたえのある食品を積極的に取り入れましょう。

令和4年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日は6月23日「沖縄県の郷土料理」

沖縄県は、台湾と本州の間、東シナ海に浮かぶ150以上の島からなります。熱帯気候、広大なビーチや珊瑚礁、第二次世界大戦の戦跡で知られています。

昭和20年(1945年)の沖縄戦では、住民を巻き込んだ激しい地上戦で20万人を超える人が亡くなり、沖縄県は旧日本軍の組織的な戦闘が終わったとされる6月23日を「慰霊の日」としています。この日は、各地で平和への祈りがさげられます。私たちにできることは、戦争の惨禍を二度と繰り返すことなく、世界の誰もが平和で心豊かに暮らせる世の中を願うことではないでしょうか。

食育の日のメニューには、『ゴーヤチャンプルー』、『イナムドゥチ』、『にんじんしりしり』が登場します。味わっていただきましょう。

## ～6月23日の給食紹介～



### ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「混ぜる」という意味です。ゴーヤや豆腐など、いろいろな食材を炒めた料理です。

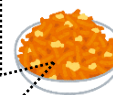


### イナムドゥチ

具だくさんの甘味のあるみそ汁で、沖縄ではお祝い料理のひとつです。

### にんじんしりしり

「しりしり」とは沖縄の方言で「せん切り」という意味で、沖縄の家庭料理です。



## 奈良県産食材(6月使用分)

米 パン 豚肉 ぶなしめじ 青ねぎ 小松菜 なす きゅうり たまねぎ 大和まな ズッキーニ  
にんにく ロメインレタス 豆腐(奈良県産) こんにゃく 奈良の小松菜入り焼売 そうめん  
奈良の金時豆入りコロッケ 奈良のブルーベリーゼリー かぼちゃと大和ポークひき肉フライ  
なすのメンチカツ まいたけ 吉野葛入りうどん 味付けしめじ はちみつ大豆 米粉 かしば香のみそ

## 通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。