

6月 給食だより



香芝市

おうちの人と読みましょう

梅雨の季節になりました。気温や湿度が高く、ジメジメと蒸し暑い日が続きます。この時期は、体力や食欲が低下しやすく、また、ばい菌が増えやすいため食中毒が起こりやすくなります。

ご家庭でも栄養バランスのよい食事を心がけ、食事の前にはせっけて手を洗い、梅雨の時期に負けない体づくりをしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

みなさんは食事をするときに一口何回かんでいますか? やわらかい食べものばかり食べていたり、短時間で食事をすませたりしていると、かむ回数が減ります。歯とあごは、かむために必要ですが、使わないと弱くなってしまいます。一口15～30回を目標によくかんで食べましょう。



かむことの4つの効果



1. おし歯を予防する

よくかむことで、だ液が多く出ます。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。



2. 消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ぜて胃に送られます。だ液には消化を助ける成分が含まれています。



3. 肥満を予防する

よくかむことで、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。

4. 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、脳の血流がよくなることで脳の働きが活発になるといわれています。



6月は食育月間です。食べることは、生きるために欠かせないことであり、健康で心豊かな生活を送るためにもとても大切です。この機会に、日頃の食事の取り方や生活習慣について見直してみましよう。



しよくせいかつ

食生活チェック! ~できているものにチェックしてみよう~

- 毎日、早寝、早起きを心がけている。
- 毎日、朝ごはんを必ず食べる。
- 毎日、排便がある。
- 苦手なものも食べる努力をしている。
- 食事作りのお手伝いをしている。
- よくかんで食べている。
- 家族そろって食事をすることが多い。
- 食事は薄味を心がけている。

いくつチェックできましたか? できていないところは、見直してみましよう。



えすでいーじーず しよく

SDGsと食 ~わたしたちにできること~

~冷蔵庫の使い方の工夫~

✔びらを開ける回数を少なくする

✔食材をつめこみ過ぎない

食材を冷やすためのエネルギーを少なくできます



毎月19日は
食育の日



今月は 広島県の郷土料理 です

今月の食育の日は6月19日(月)です



広島県は、江戸時代からあなごの産地として有名です。「あなごめし」は、明治34年に世界遺産「厳島神社」への入り口である宮島口駅で駅弁として登場したのが始まりで全国に知られるようになりました。

煮ごめは、煮込みがなまって「煮ごめ」と呼ばれるようになりました。肉を食べる習慣のなかった時代にたんぱく質が豊富な小豆を、季節の根菜類と一緒に煮込んで食べていました。

《奈良県で収穫されたものや加工品》

米、パン、穀物酢、豆腐、干しいたけ、はちみつ、しろな、米粉マカロニ、ズッキーニ、ブルーベリージャム、やまとまな、小松菜、たまねぎ、板こんにゃく、みそ、青ねぎ、金ごま、赤もち米、ならづけ、ふしそめ、なめこ、ほうれん草入りシュウマイ、なす、大豆コロッケ

《香芝市で収穫されたものや加工品》

米、米粉、にんにく、たまねぎ、じゃがいも、トマト、みそ

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。