

6月 給食だより

香芝市

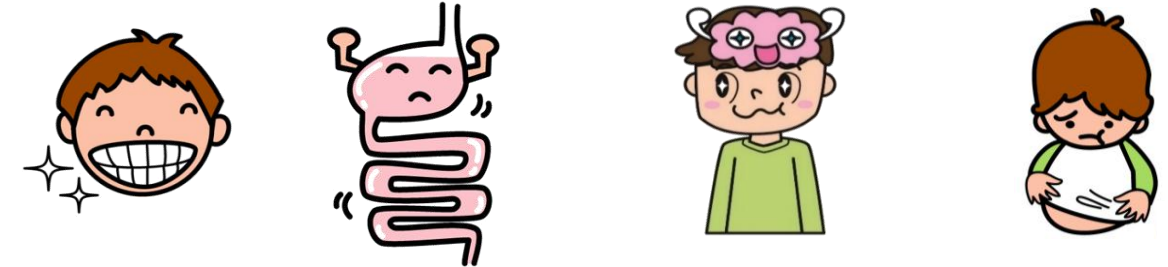
おうちの人と読みましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

～よくかむことの効果～

- むし歯を防ぐ**
- 消化を助ける**
- 脳の働きを活発にする**
- 食べすぎを防ぐ**



よくかむことは、体全体の健康につながります。むし歯を防ぐ効果や、消化を助けたり、脳の働きを活発にしたりする効果があります。また、食べすぎを防ぐ効果もあります。一口15～30回を目標によくかんで食べましょう。給食ではこの期間中、れんこんやごぼう、切干大根、イカなどかみ応えのある食材を使用したかみかみ献立を実施します。かむことを意識して食べるきっかけにしましょう。

毎月19日は 食育の日

今年度は 日本全国味めぐり がテーマです
今月は 奈良県の郷土料理 です

「にゅうめん」は、桜井市三輪が発祥の地とされています。今から1200年以上前に、桜井市にある大神神社で、病気や食べるものがなく苦しむ人々のために祈りをしたところ、三輪の里が小麦の生産に適していると告げられたことから、小麦の栽培、そうめんの生産が始まったと言われています。奈良県には、夏は冷やしそうめん、冬はにゅうめんとして一年を通してそうめんを食べる文化があります。

主菜の鶏肉には奈良県産の梅ペースト、もみうりには奈良県磯城郡で採れる金ごまを使います。また、奈良県産の大豆やはちみつを使って作られた「はちみつ大豆」がつかます。奈良県の食材がたっぷりの献立を味わいましょう。

6月19日の給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の梅ソース
- ・もみうり
- ・にゅうめん
- ・はちみつ大豆

《奈良県で収穫されたものや加工品》

米、パン、穀物酢、オムレツ、たまねぎ、青ねぎ、きくらげ、こんにゃく、ならづけ、梅ペースト、ふしそうめん、豆腐、ズッキーニ、カットトマト、キャベツメンチカツ、ほうじ茶、金ごま、はちみつ大豆

《香芝市で収穫されたものや加工品》

みそ、じゃがいも、たまねぎ、にんにく

※香芝市学校給食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。

梅雨の季節になり、気温や湿度が高く、過ごしにくい日が増えてきました。しっかり食事をとること、体を動かすこと、十分な睡眠をとることを心がけ、元気に過ごしましょう。また、食事の前のていねいな手洗いや食品の取り扱いに注意し、食中毒にも気をつけましょう。

6月は 食育月間 です



食べることは、健康な体だけでなく豊かな心を育むためにも大切です。毎日バランスのよい食事をとることや残さず食べることで、感謝の気持ちを持って食べることなど、食育となるポイントはたくさんあります。

～家庭でできる食育～

朝ごはんを食べる

朝食は生活リズムを整える基本となります。また、学習や運動にも様々な良い影響をもたらします。毎日朝食を食べて元気に一日をスタートさせましょう。



だれかと一緒に食事をする(共食)



共食をする小学生は、そうでない小学生と比べて、体の不調が少ないと報告されています。
(農水省「食育ってどんなことなの?」)

一緒に食事の支度をする



我が家の味を伝える



ていねいな手洗いで食中毒をふせぎましょう

気温や湿度が高くなると、細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすくなります。食中毒や感染症を予防するためにも、石けんを使ったていねいな手洗いを心がけましょう。

このような時には手を洗いましょう



しゃべりやおやつまえ