

6月給食だより



砂川市学校給食センター発行



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

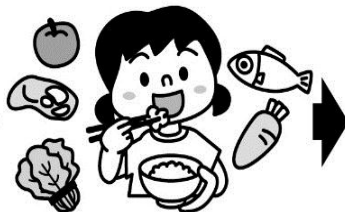
※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



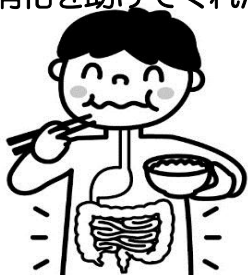
食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。

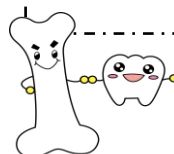


また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

6月1日
「牛乳の日」です！



6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です（一般社団法人「Jミルク」制定）。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。苦手な方は一口でも飲むように心がけ、アレルギーで飲めない方は、小魚や野菜等からカルシウムを積極的にとるようにしましょう。



裏面へ

歯と口の健康

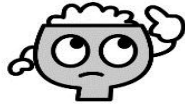
ただ正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

健康に良い食べ方はどっち？



A

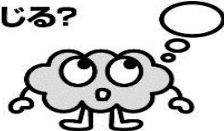


B



Q2

よくかんで食べると、脳はどう感じる？



A



B



Q3

よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？



A

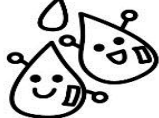


B



Q4

だ液がたくさん出る食事はどっち？



A



B



Q5

どちらの歯のみがき方が良い？



A



B



Q1=B (脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q2=B (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合っ、体への消化・吸収をよくする) Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合っ、体への消化・吸収をよくする) Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度で力でもみかき、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)



6月の献立について

●各学校からリクエストがあった献立→スパゲッティミートソース、こぎつねごはん、カレーうどん、コーンポタージュ、ブロッコリーサラダ、マーシャルビーンズ、冷凍みかんがでます。お楽しみに！

