

6月

きゅうしょくだより

砂川市学校給食センター発行

～6月は「食育月間」です～

平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために、毎年6月を「食育月間」と定められました。

食という字は「人」に「良」と書きます。食を通じて人を良くすることを望むのが食育です。子どものことからおいしく食べる経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の 支度をする

買い物や調理の経験は食べ物を大切にすることを育みます。

家族で食卓を囲む 回数を増やす

会話を楽しみながら、ゆっくり食事をすることを！

朝ごはんを 毎日食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを 意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが良くなります。



さまざまな味を 経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

行事食や郷土料理を 取り入れる

伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。学校給食でも行事食や郷土料理を取り入れています。おたより等で発信していきますので、参考にいただければと思います。

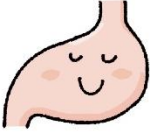



～学校給食訪問が始まりました～

5月から10月にかけて、給食センター職員と栄養教諭が給食を提供している13校へ訪問させていただきます。日常的に給食時間の様子を見ることはできませんので、この機会に子ども達からの直接的な声が聞けたらと思っています。訪問時には食べたいもの等のリクエストも聞きますので、今後の参考にしたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

6月6日～10日は「かみかみ給食」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。近年、やわらかい食品や口当たりの良いものが増えているため、昭和初期と比べるとかむ回数が約1/2に減ってきています。学校給食では、この期間を「かみかみ給食」として、食物繊維の多いごぼう、切干大根、筋繊維のしっかりした豚肉などのかみごたえのある食材を多く取り入れました。この機会に、かむことを意識してみましょう。

よくかむことの効果

<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> 	<p>のうかつせい 脳の活性化</p> 	<p>しょうかきゅうしゅうたす 消化・吸収を助ける</p> 	<p>むしばよぼう むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかんで食べるコツ

	<p>1234...10</p> 		
<p>どんな味がするのか意識しながら食べましょう。</p>	<p>食べ物を飲みこもうと思ってから、さらに10回かみましょう。</p>	<p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>口の中の食べ物を、飲み物で流し込まないようにしましょう。</p>

6月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

- 8日「鶏肉のから揚げ」
- 9日「米粉パン」
- 13日「ほっけのカレー揚げ」
- 23日「米粉クロワッサン」

10日 ラッキーハヤシライス!?



ハヤシライスの中に花形のにんじんがまぎれています。当たれば「ラッキー！」お楽しみに！

6～10日は
かみかみ給食

かみごたえのある食品で
かむ力アップ