

6月 給食だより

砂川市学校給食センター発行



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



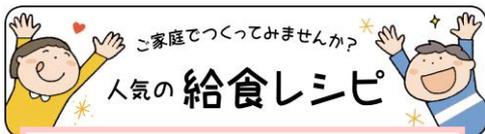
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

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月が「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。子どもたち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。

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる(伝統)</p>	<p>6 食べ物や作る人への感謝の心を育む</p>



子ども達に人気の給食レシピ「こぎつねごはん」です。酢飯の上に乗せて、いただきます。

こぎつねごはん(2人分)

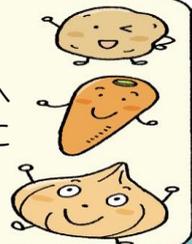
- ・鶏挽肉 40g
- ・油揚げ 20g
- ・人参 30g
- ・醤油 小さじ2弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・炒め油

<作り方>

- ① 油揚げ、人参はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し鶏挽肉がパラパラになるように炒める。
- ③ 人参、油揚げを炒めて調味料で味付けをする。
- ④ 酢飯の上に乗せて、出来上がり。

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12校へ訪問させていただきます。給食準備や食べている様子を見させていただきます。訪問時に給食で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。よろしくお願いいたします。



6/4~6/10

歯と口の健康週間



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に、昭和初期に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、食物繊維の多い切干大根、れんこん、筋繊維のしっかりと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



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。	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。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



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。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 5日は、ほたて貝柱フライです。道産水産物の消費拡大に向けた国の取り組みで、北海道で獲れたほたて貝柱のフライが提供されます。
- 21日は夏至です。6月が旬の「日向夏」がはいったゼリーがでます。日向夏は、甘みと酸味のバランスがよい柑橘類の果物です。



砂川産の米粉を使用する予定日

・27日 ささ身のレモンソースかけ