

6月 給食だよ！

令和5年6月号
桜川市学校給食センター



あじさいの花が美しい季節になりました。気温や湿度が上昇し、カビや食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防の基本は手洗いです。せっけんで手をよく洗い、食品の衛生管理に十分気をつけましょう。また、十分な睡眠（休養）、栄養、水分の補給を心がけ、体調管理に努めましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。



桜川市内全校で食育スタート

桜川市では、5月・6月に小学5年生・義務教育学校5年生を対象に食育の授業を行います。テーマは「からだがよろこぶ朝ごはん」です。「朝ごはんは何のために食べるの?」「どんな朝ごはんを食べると体がよろこぶの?」という児童の疑問に答えながら、「明日から毎日食べよう!」という気持ちになるよう楽しく学んでいきます。一日3回の食事では一番大切とされる朝ごはん、摂取率100%を目指して行きましょう。

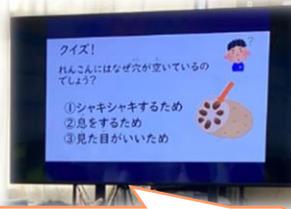
朝ごはんのメニューを比べています



iPad でからだがよろこぶ朝ごはんを考え中です

* 6月は地産地消ウィーク *

6月19日～22日の4日間は、地産地消ウィークです。この期間は、桜川市産・茨城県産の食材を特に積極的に使用します。動画の配信も全校に行います。ご家庭でも「どんな食べ物が出たのかな」等、ぜひ話題にしてみてください。



動画の中で人気のクイズです

ゆっくりよくかんで食べていますか?

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

歯と口の健康週間



かみかみ 3 択クイズ



Q1 かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事では何回かんでいた?

- ①約39回
- ②約390回
- ③約3900回



Q2 かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある?

- ①菌を増やす
- ②虫歯を防ぐ
- ③消化を悪くする



Q3 どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?

- ①水分が多い食べ物
- ②水分が少ない食べ物
- ③やわらかい食べ物



Q4 よくかむと、体のどこの働きが活発になる?

- ①脳
- ②目
- ③足



Q3② Q4① Q2② Q1③

このクイズは、学校給食研究会「よく噛む」8大効用に基づいて作成されています。

かむことの効果

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。



〈学校給食研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するとやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。