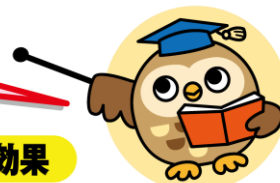


6月給食だより

6月7日の体育大会本番が近づいてきました。練習の成果を発揮できるように、体調を整えて臨みたいですね。

さて、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。消化の第一歩ともいえる「噛むこと」は、虫歯や肥満を防ぐだけではなく、食べ物本来の味がわかりやすくなり、食事のおいしさにもつながります。食事時間の充実と健康な体づくりのために、食事はよく噛んで食べましょう。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



「よくかむ」ことで得られる効果

食事をゆっくりよく噛んで、味わって食べていますか? 噛むことは、脳の働きや栄養の吸収を高めるなどの効果が期待できるため、健康づくりにつながります。

食べるときはよく噛むことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



「食育基本法」制定から 20 年

.....
毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

食育基本法の制定から今年で 20 年。毎日必ず食べる食事、日々の食事に意識して野菜を取り入れることや箸の持ち方を見直してみるなど身近なところから食を考えてみませんか。

今月のイチ押しメニュー

＼6月5日／

あじさいゼリー

6月に咲く花、あじさい。給食では乳酸菌飲料を使ったゼリーの上に、角切りにしたぶどうゼリーをのせて作ります。キラキラした様子は雨の中できれいに咲くあじさいをイメージしています。

＼6月11日／

行事食「入梅」の献立

暦の上での梅雨入りを示す「入梅(にゅうばい)」は、6月11日頃とされています。梅の実が熟し、黄色く色づく頃で、気象予報が発達していなかった頃、農家は入梅の時期を知ることで田植えの日を決めていたそうです。春から夏へと移り変わる季節でもあり、いわしや梅が行事食として親しまれています。

《入梅いわし》

6月に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって一年で最もおいしいとされています。給食ではご飯がすすむ蒲焼きにします。

《梅》

青梅が収穫のピークを迎える時期です。梅には疲労回復に効果があるとされるクエン酸やリンゴ酸が豊富に含まれています。給食では梅ジュースを使ったフルーツポンチを作ります。甘さがあるので、梅が苦手な人もきっと食べやすいはずですよ。

＼6月13日／

石川県の「加賀野菜」使用献立

《五郎島金時(ごろうじまきんとき)》

石川県金沢市五郎島地区で栽培されるさつまいもで、水分の少ないホクホクとした食感が特徴です。今回はさつまいもご飯でいただきます。

《加賀太胡瓜(かがぶときゅうり)》

加賀の伝統野菜の1つで、一般的なきゅうりとは異なり、ずんぐりとした太い形が特徴で、シャキッとした食感と甘みのある味わいが魅力です。煮て食べるのもおすすめの食材ですが、今回はさっぱりとした和え物を作ります。