

6月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

梅雨入りし、じめじめとした暑さが続く6月は、なんだか気分がゆううつになりがちかもしれません。そんな6月には家の中でできる梅仕事をするのはいかがでしょうか。6月は、より一層食育に力を入れる「食育月間」として定められています。玉幡小学校では、19～23日の1週間を地場産物強化ウィークとして甲斐市や山梨県の地場産物を意識して取り入れた給食を実施します。

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？

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、健康な食生活を実践できる力を育むことが重要です。



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で」の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える

かみかみ給食

6月2日は、かみかみ給食です。歯ごたえのある食材や、カルシウムの多い食材を取り入れ、よくかむことや歯を大切にすることを意識できるような給食を考えました。

切り干し大根や
さきいかなどで
かみごたえアップ！

むらさきいも
チップス

がみかみ
サラダ

ししゃもの
からあげ

牛乳

牛乳1本で1日に
必要なカルシウムの
約1/3がとれます

きびごはん

とんじる

きびなどの雑穀は、
かむ回数が自然と
増えると言われています

骨ごと食べることの
できるししゃもは、
カルシウムがたっぷり

地場産物強化ウィーク

6月19日から23日の1週間、「地場産物強化ウィーク」として、甲斐市や山梨県の特産品をふんだんに取り入れた給食を実施します。特産品への理解を深め、郷土について学ぶきっかけとなることを願っています。

- ◆甲州ワインビーフ
6/20 ハンバーグ
6/23 甲州ワインビーフカレー



ワインをしぼって
残ったぶどう粕を飼料に
して育てられた牛です。

- ◆桃源ポーク
6/19 豚じゃが汁



- ◆信玄鶏
6/21 鶏肉の梅ジャムソース焼き



- ◆梅ジャム
6/21 鶏肉の梅ジャムソース焼き



- ◆赤坂トマト
6/22 トマトスープ
6/23 赤坂トマト



甲斐市や山梨県の特産品がたくさん登場！



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、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付けましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

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



歯と口の健康を保つには？

- ★ 食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★ 食べた後はしっかり歯をみがく
- ★ カルシウムを意識してとる



かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★★

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回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 レベル★

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 虫歯をみよ防く
- ③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★★

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 レベル★

よくかむと、体のどこの動きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 レベル★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方がいい？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

答え Q1=③ Q2=② Q3=② Q4=① Q5=② (口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) (かたい食べ物も多く出る) (記憶力や集中力が高まる) (食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでも回数が増える)