

食育だより 6月

令和7年度 第3号
柏市立南部中学校
栄養士 阿部

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と「食育推進基本計画」により定められています。

「第4次食育推進基本計画」は、令和3年度から令和7年度の5年間を対象とし、この計画では、健全な食生活の実現と持続可能な社会の構築を目指し、以下の3つの重点事項を掲げています：

- 健康寿命の延伸
- 環境や食文化を意識した食育の推進
- 多様な関係者との連携・協働による国民運動の展開。

この計画は、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的に促進するための施策です。

日々の食生活は、子どもたちの心と体の成長に大きな役割があります。望ましい食生活や実践力を身につけることは、将来の健康に繋がります。この機会に、食生活を見直してみましよう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。(だ液には、消化を助ける成分が含まれています)

1. 消化を助ける

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

2. 肥満を予防する

よく噛んで食べましょう！ 噛むことの4つの効果

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になると言われています。

3. 脳の働きを活性化する

だ液には口の中をそうじしてくれる働きがあります。
よく噛むことでだ液が多く出ます。

4. むし歯を予防する

噛まない人が増えています！

よく噛んで食事をしていますか？ 柔らかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。よく噛むことは、肥満を防いだり脳の働きをよくする等、健康に深く関わっています。



噛みごたえのある食品で 噛む力をアップしよう！



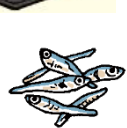
根菜類



干し芋



赤身の肉



小魚

給食では、様々な食品を取り入れて噛みごたえのある料理を提供しています。噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉などの噛みごたえのある食品を積極的に取り入れてみましょう。

梅雨の時期は、食中毒に注意しましょう！

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の基本は、「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。

食事や調理の前には、石けんでしっかり手を洗うことが大切です。

また、食品の保存や十分な加熱調理によって適切な温度管理を行い、食中毒を予防しましょう。



食中毒 予防の

キホン



サルモネラ

主な原因食品は、鶏肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！



カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いです。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

ヒスタミン

主に、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじ等の魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！



腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）や生肉の喫食には注意が必要です。

ブルーベリーと チョコのケーキ

給食おすすめレシピ
柏市産ブルーベリー使用
6月27日実施予定

▶材料(4人分)

ホットケーキミックス 120g
ココア 8g
砂糖 24g
牛乳 100cc
バター 20g
チョコチップ 20g
ブルーベリー 25g

▶作り方

- ① ホットケーキミックス、ココア、砂糖を混ぜる。
- ② ①に牛乳を加えて混ぜる。溶かしバターを入れる。
- ③ ②にチョコチップ、ブルーベリーを入れる。
- ④ ③をカップにし流し、オーブンで焼く。

目安:180度20分

材料を混ぜるだけで簡単にできるケーキです。ブルーベリーの酸味とチョコの甘さは相性抜群！

