



いよいよ梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごせるといいですね。あわせてしっかり食事をとること・適度な運動・十分な睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日から10日は「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、この機会にかむことを意識してみませんか？給食では、かみごたえのある食材やカルシウムが多くとれる食べ物を積極的に取り入れています。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

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

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

カルシウムが多くとれる食べ物



6月は「食育月間」です!



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康に過ごすために毎日の食事は大きな役割を果たしています。子供のころから、正しい食に関する知識を身に付け、健康で豊かな毎日を送れるよう、学校給食でも食育に取り組んでいます。ご家庭でもぜひ、この機会に普段の食生活を振り返っていただけましたら幸いです。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

～6月22日の給食に登場する郷土料理を紹介します。～

熊本県 郷土料理「太平燕（たいぴーえん）」

太平燕は、具沢山の中華風春雨スープですが、中国の家庭でお祝い事や特別な日に食べていたものが日本に伝わってきたと言われていています。中国の高級食材「燕の巣」や「ふかひれ」の代わりに「揚げた茹で卵」や「春雨」を入れたことがこのスープの始まりです。今では、熊本県の中華料理店だけではなく、家庭や学校給食でも出ています。給食では、揚げた卵ではなく「うずらの卵」や春雨などを使っています。たくさんの具が入っているので、この一皿で栄養満点です。今年度の給食にも、いろいろな地域の郷土料理が出ています。食べ物から地域のことを少しでも身近に感じてもらえたら嬉しいです。

右記のQRコードから太平燕のレシピがご覧になれます。

