

# 給食だより

令和5年度 6月号

氷見市学校給食センター

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。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、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(温度管理と早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



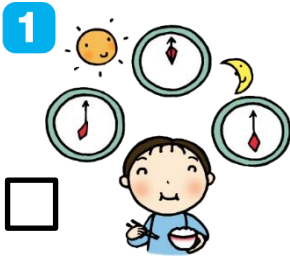
## 6月は食育月間です!

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。健康は一生の宝物であり、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

### 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の  
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



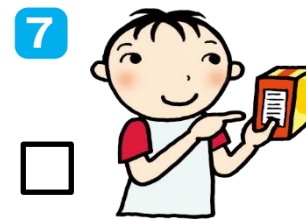
進んで食事の準備や後片付けをしていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



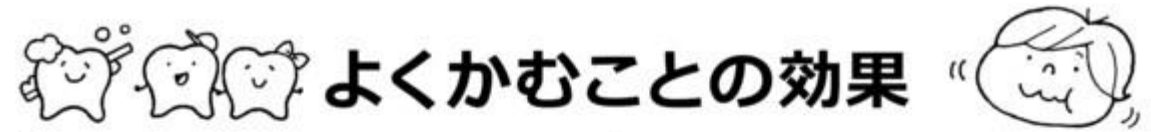
食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

\*できている人は口にチェックを入れてみましょう。

## ◆かみかみ献立

6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。6月5日から9日までは、よくかんで食べることを意識した「かみかみ献立」が登場します。かみかみ献立でかむことを意識して、よくかむ習慣を身に付けてほしいと思っています。

**近年、柔らかい食べ物が増えて、昔に比べて「かむ回数」が減っています**



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。

## 世界味めぐり献立 ~ポルトガル~



主食はパン、じゃがいも、お米が中心となっていて、ヨーロッパでは最もお米を食べる国です。西側が沿岸域なので日本と同じく魚介大国で、たくさんのシーフード料理があります。

### ガルドベルデってなに?

ポルトガル語で「ガルド」がスープ、「ベルデ」が緑という意味があり、「ケール」という緑の濃いキャベツのような野菜を入れるので、緑のスープという意味があります。

給食では、キャベツとじゃがいもを使用したやさしいスープに仕上げています。

