

6月 給食だより



令和5年度 甘楽町学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。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。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。今月は「食育月間」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

学校の食育の6つの視点

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

食事の重要性を知る 心身の健康を育む 食品を選択する力をつける



感謝の心でいただく



社会性を養う



食文化を未来に伝える



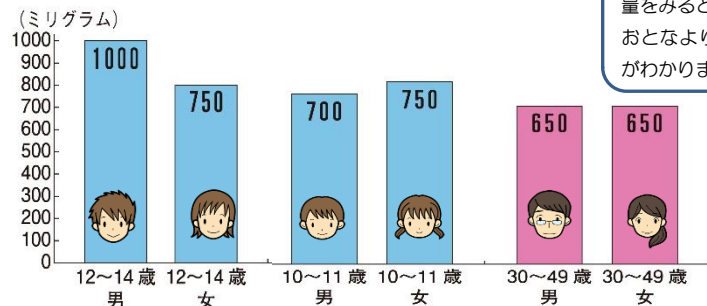
給食目標

は ほね けんこう
歯や骨の健康をかんがえよう

成長期に必要な栄養素 ～カルシウムをとろう～

カルシウムは、人間の体内でもっとも多い無機質で、体重の1～2%くらいあるといわれています。そのうちの約99%は歯や骨にあります。丈夫な歯や骨をつくるためには、たくさんのカルシウムが必要なので、食事からしっかりととりましょう。そのほかに、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。健康な歯や骨をつくる生活習慣を心がけましょう。

1日にとりたいカルシウム量

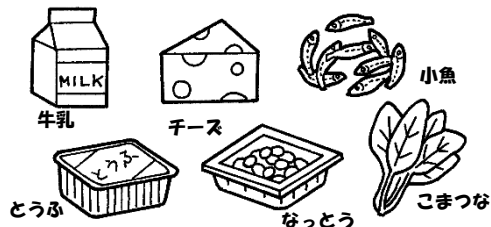


1日にとりたいカルシウム量を見ると、成長期の今は、おとなよりも多く必要なことがわかりますね。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」より作成

カルシウムが多い食品

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜やチンゲンサイなど色の濃い野菜に多く含まれます。



※食物アレルギーなどで、乳製品が食べられない人もちがう食品で食べるように心がけましょう。

よくかんで食べましょう！かむことの4つの効果

消化を助ける

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

脳の働きを活性化させる

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、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

肥満を予防する

よくかむことで、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。

むし歯を予防する

よくかむことでだ液が多く出ます。だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。

また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

6月から学校給食で“有機野菜”の使用が始まります。

本年度甘楽町では、国が進める「みどりの食料システム戦略推進交付金」を活用し、有機農業産地づくりを目指しています。学校給食でも6月より有機農産物を積極的に使用します。

この制度は、有機農業の耕作面積拡大、農業の生産力向上と持続性の両立、環境負荷軽減、消費者への有機農産物PRなどが盛り込まれています。6月は、じゃがいも・たまねぎ・大根・スッキーニを使用します。7月以降は、にんじん・菊芋・ねぎ・下仁田ねぎ・モロヘイヤ・ほうれん草・宮内菜・かぼちゃ・キウイフルーツ・小麦粉・大豆などを使用予定です。お楽しみに♪

