



令和5年6月号 都留市立学校給食センター（禾生第一小学校） 栄養教諭 澁谷圭吾

「食育」で生きる力を育もう

生きていくうえで欠かすことのできない「食べること」。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つけて、健全な食生活を実践できる力を育てていくことが大切です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう！



家庭で取り組みたい「食育」



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

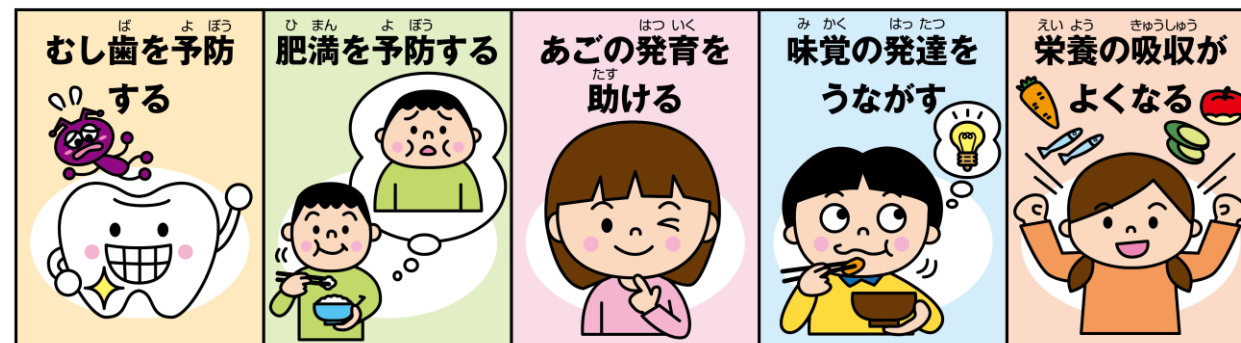


ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は「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、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう！



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



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

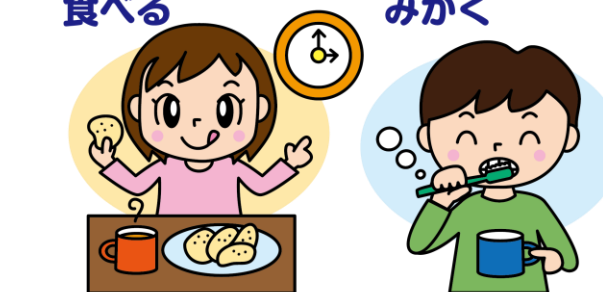


歯と口の健康を保つには？

★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





やまなしけんさんしょくざいかつようウィーク 山梨県産 食材活用week!

6月12日(月)から16日(金)は「山梨県産食材活用week」と題し、地産地消を意識した献立を実施します。生産者の方々に感謝し、山梨県産の食材をぜひ味わって食べてください!

12日

ワインビーフ
赤坂トマト
都留市産たまねぎ

13日

富士桜ポーク
ゆずジャム
野沢菜
きくらげ
なめこ

14日

心の酢
ほうとう

15日

塩ポン酢
湯葉
都留市産たまねぎ

16日

信玄鶏
甲州小梅
都留市産たまねぎ

毎月19日は
食育の日



- 6月19日(月)のきゅうしょく -

- とうきびめし
- ぎゅうにゅう
- チキンなんばんふう
- キャベツときゅうりのあさづけ
- ざぶじる



「とうきびめし」
はご飯ととうもろ
こしと一緒に炊い
た料理です。



大根や人参などの
根菜類を「ざぶざぶ」と
煮ることから「ざぶ汁」
という名前がついたと
言われています。

今月は・・・

日本全国旅メニュー!



宮崎県編!

宮崎県は九州地方の南東に位置する
都道府県です。県の東側は海が広がっていて、
県の西側には高い山々が広がっています!



「チキン南蛮」は宮崎
県内の洋食屋さんで、
まかない料理として
出されたのが始まりと
されています。

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1

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

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?

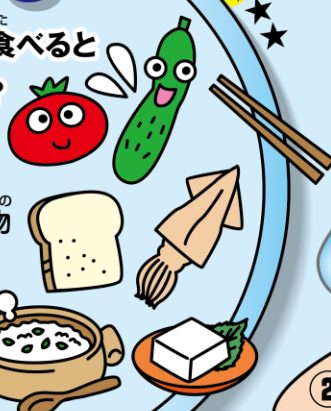
- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を
防ぐ
- ③ 消化を悪くする



Q3

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

よくかむと、体のどこの働きが
活発になる?

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い?

- 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



大きく切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える
Q1=③ Q2=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)
Q3=② (かたい食べ物も多く出る) Q4=① (記憶力や集中力が高まる) Q5=③ (食材は