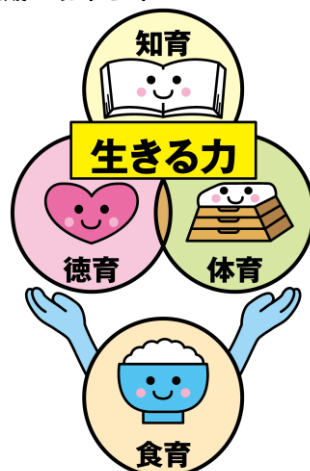




令和 5 年 6 月号 都留市立学校給食センター（禾生第一小学校） 栄養教諭 澁谷圭吾

「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？

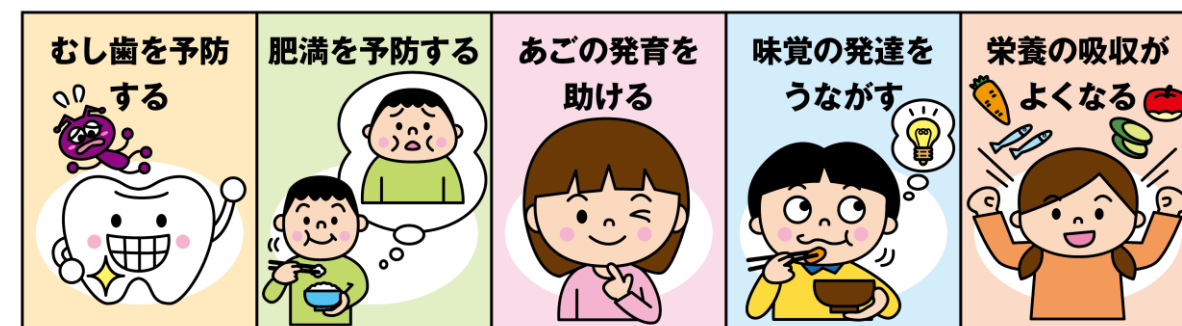
6/4~6/10

歯と口の健康週間



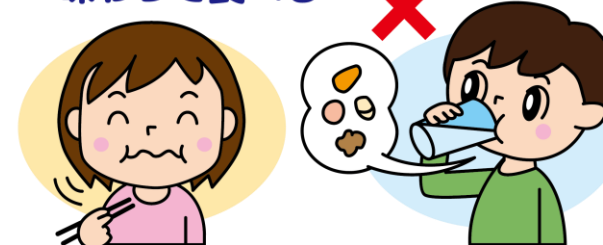
6 月 4 日からの 1 週間は「歯と口の健康週間」です！食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

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





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



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。



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。



「とうきびめし」はご飯ととうもろこしを一緒に炊いた料理です。

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
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？

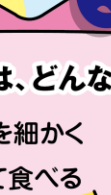
- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



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



このクイズの答えは、①は1、②は2、③は3、④は4、⑤は5、⑥は6、⑦は7、⑧は8、⑨は9、⑩は10、⑪は11、⑫は12、⑬は13、⑭は14、⑮は15、⑯は16、⑰は17、⑱は18、⑲は19、⑳は20、㉑は21、㉒は22、㉓は23、㉔は24、㉕は25、㉖は26、㉗は27、㉘は28、㉙は29、㉚は30、㉛は31、㉜は32、㉝は33、㉞は34、㉟は35、㊱は36、㊲は37、㊳は38、㊴は39、㊵は40、㊶は41、㊷は42、㊸は43、㊹は44、㊺は45、㊻は46、㊼は47、㊽は48、㊾は49、㊿は50、㉑は51、㉒は52、㉓は53、㉔は54、㉕は55、㉖は56、㉗は57、㉘は58、㉙は59、㉚は60、㉛は61、㉜は62、㉝は63、㉞は64、㉟は65、㊱は66、㊲は67、㊳は68、㊴は69、㊵は70、㊶は71、㊷は72、㊸は73、㊹は74、㊺は75、㊻は76、㊼は77、㊽は78、㊾は79、㊿は80、㉑は81、㉒は82、㉓は83、㉔は84、㉕は85、㉖は86、㉗は87、㉘は88、㉙は89、㉚は90、㉛は91、㉜は92、㉝は93、㉞は94、㉟は95、㊱は96、㊲は97、㊳は98、㊴は99、㊵は100、㊶は101、㊷は102、㊸は103、㊹は104、㊺は105、㊻は106、㊼は107、㊽は108、㊾は109、㊿は110、㉑は111、㉒は112、㉓は113、㉔は114、㉕は115、㉖は116、㉗は117、㉘は118、㉙は119、㉚は120、㉛は121、㉜は122、㉝は123、㉞は124、㉟は125、㊱は126、㊲は127、㊳は128、㊴は129、㊵は130、㊶は131、㊷は132、㊸は133、㊹は134、㊺は135、㊻は136、㊼は137、㊽は138、㊾は139、㊿は140、㉑は141、㉒は142、㉓は143、㉔は144、㉕は145、㉖は146、㉗は147、㉘は148、㉙は149、㉚は150、㉛は151、㉜は152、㉝は153、㉞は154、㉟は155、㊱は156、㊲は157、㊳は158、㊴は159、㊵は160、㊶は161、㊷は162、㊸は163、㊹は164、㊺は165、㊻は166、㊼は167、㊽は168、㊾は169、㊿は170、㉑は171、㉒は172、㉓は173、㉔は174、㉕は175、㉖は176、㉗は177、㉘は178、㉙は179、㉚は180、㉛は181、㉜は182、㉝は183、㉞は184、㉟は185、㊱は186、㊲は187、㊳は188、㊴は189、㊵は190、㊶は191、㊷は192、㊸は193、㊹は194、㊺は195、㊻は196、㊼は197、㊽は198、㊾は199、㊿は200、㉑は201、㉒は202、㉓は203、㉔は204、㉕は205、㉖は206、㉗は207、㉘は208、㉙は209、㉚は210、㉛は211、㉜は212、㉝は213、㉞は214、㉟は215、㊱は216、㊲は217、㊳は218、㊴は219、㊵は220、㊶は221、㊷は222、㊸は223、㊹は224、㊺は225、㊻は226、㊼は227、㊽は228、㊾は229、㊿は230、㉑は231、㉒は232、㉓は233、㉔は234、㉕は235、㉖は236、㉗は237、㉘は238、㉙は239、㉚は240、㉛は241、㉜は242、㉝は243、㉞は244、㉟は245、㊱は246、㊲は247、㊳は248、㊴は249、㊵は250、㊶は251、㊷は252、㊸は253、㊹は254、㊺は255、㊻は256、㊼は257、㊽は258、㊾は259、㊿は260、㉑は261、㉒は262、㉓は263、㉔は264、㉕は265、㉖は266、㉗は267、㉘は268、㉙は269、㉚は270、㉛は271、㉜は272、㉝は273、㉞は274、㉟は275、㊱は276、㊲は277、㊳は278、㊴は279、㊵は280、㊶は281、㊷は282、㊸は283、㊹は284、㊺は285、㊻は286、㊼は287、㊽は288、㊾は289、㊿は290、㉑は291、㉒は292、㉓は293、㉔は294、㉕は295、㉖は296、㉗は297、㉘は298、㉙は299、㉚は300、㉛は301、㉜は302、㉝は303、㉞は304、㉟は305、㊱は306、㊲は307、㊳は308、㊴は309、㊵は310、㊶は311、㊷は312、㊸は313、㊹は314、㊺は315、㊻は316、㊼は317、㊽は318、㊾は319、㊿は320、㉑は321、㉒は322、㉓は323、㉔は324、㉕は325、㉖は326、㉗は327、㉘は328、㉙は329、㉚は330、㉛は331、㉜は332、㉝は333、㉞は334、㉟は335、㊱は336、㊲は337、㊳は338、㊴は339、㊵は340、㊶は341、㊷は342、㊸は343、㊹は344、㊺は345、㊻は346、㊼は347、㊽は348、㊾は349、㊿は350、㉑は351、㉒は352、㉓は353、㉔は354、㉕は355、㉖は356、㉗は357、㉘は358、㉙は359、㉚は360、㉛は361、㉜は362、㉝は363、㉞は364、㉟は365、㊱は366、㊲は367、㊳は368、㊴は369、㊵は370、㊶は371、㊷は372、㊸は373、㊹は374、㊺は375、㊻は376、㊼は377、㊽は378、㊾は379、㊿は380、㉑は381、㉒は382、㉓は383、㉔は384、㉕は385、㉖は386、㉗は387、㉘は388、㉙は389、㉚は390、㉛は391、㉜は392、㉝は393、㉞は394、㉟は395、㊱は396、㊲は397、㊳は398、㊴は399、㊵は400、㊶は401、㊷は402、㊸は403、㊹は404、㊺は405、㊻は406、㊼は407、㊽は408、㊾は409、㊿は410、㉑は411、㉒は412、㉓は413、㉔は414、㉕は415、㉖は416、㉗は417、㉘は418、㉙は419、㉚は420、㉛は421、㉜は422、㉝は423、㉞は424、㉟は425、㊱は426、㊲は427、㊳は428、㊴は429、㊵は430、㊶は431、㊷は432、㊸は433、㊹は434、㊺は435、㊻は436、㊼は437、㊽は438、㊾は439、㊿は440、㉑は441、㉒は442、㉓は443、㉔は444、㉕は445、㉖は446、㉗は447、㉘は448、㉙は449、㉚は450、㉛は451、㉜は452、㉝は453、㉞は454、㉟は455、㊱は456、㊲は457、㊳は458、㊴は459、㊵は460、㊶は461、㊷は462、㊸は463、㊹は464、㊺は465、㊻は466、㊼は467、㊽は468、㊾は469、㊿は470、㉑は471、㉒は472、㉓は473、㉔は474、㉕は475、㉖は476、㉗は477、㉘は478、㉙は479、㉚は480、㉛は481、㉜は482、㉝は483、㉞は484、㉟は485、㊱は486、㊲は487、㊳は488、㊴は489、㊵は490、㊶は491、㊷は492、㊸は493、㊹は494、㊺は495、㊻は496、㊼は497、㊽は498、㊾は499、㊿は500、㉑は501、㉒は502、㉓は503、㉔は504、㉕は505、㉖は506、㉗は507、㉘は508、㉙は509、㉚は510、㉛は511、㉜は512、㉝は513、㉞は514、㉟は515、㊱は516、㊲は517、㊳は518、㊴は519、㊵は520、㊶は521、㊷は522、㊸は523、㊹は524、㊺は525、㊻は526、㊼は527、㊽は528、㊾は529、㊿は530、㉑は531、㉒は532、㉓は533、㉔は534、㉕は535、㉖は536、㉗は537、㉘は538、㉙は539、㉚は540、㉛は541、㉜は542、㉝は543、㉞は544、㉟は545、㊱は546、㊲は547、㊳は548、㊴は549、㊵は550、㊶は551、㊷は552、㊸は553、㊹は554、㊺は555、㊻は556、㊼は557、㊽は558、㊾は559、㊿は560、㉑は561、㉒は562、㉓は563、㉔は564、㉕は565、㉖は566、㉗は567、㉘は568、㉙は569、㉚は570、㉛は571、㉜は572、㉝は573、㉞は574、㉟は575、㊱は576、㊲は577、㊳は578、㊴は579、㊵は580、㊶は581、㊷は582、㊸は583、㊹は584、㊺は585、㊻は586、㊼は587、㊽は588、㊾は589、㊿は590、㉑は591、㉒は592、㉓は593、㉔は594、㉕は595、㉖は596、㉗は597、㉘は598、㉙は599、㉚は600、㉛は601、㉜は602、㉝は603、㉞は604、㉟は605、㊱は606、㊲は607、㊳は608、㊴は609、㊵は610、㊶は611、㊷は612、㊸は613、㊹は614、㊺は615、㊻は616、㊼は617、㊽は618、㊾は619、㊿は620、㉑は621、㉒は622、㉓は623、㉔は624、㉕は625、㉖は626、㉗は627、㉘は628、㉙は629、㉚は630、㉛は631、㉜は632、㉝は633、㉞は634、㉟は635、㊱は636、㊲は637、㊳は638、㊴は639、㊵は640、㊶は641、㊷は642、㊸は643、㊹は644、㊺は645、㊻は646、㊼は647、㊽は648、㊾は649、㊿は650、㉑は651、㉒は652、㉓は653、㉔は654、㉕は655、㉖は656、㉗は657、㉘は658、㉙は659、㉚は660、㉛は661、㉜は662、㉝は663、㉞は664、㉟は665、㊱は666、㊲は667、㊳は668、㊴は669、㊵は670、㊶は671、㊷は672、㊸は673、㊹は674、㊺は675、㊻は676、㊼は677、㊽は678、㊾は679、㊿は680、㉑は681、㉒は682、㉓は683、㉔は684、㉕は685、㉖は686、㉗は687、㉘は688、㉙は689、㉚は690、㉛は691、㉜は692、㉝は693、㉞は694、㉟は695、㊱は696、㊲は697、㊳は698、㊴は699、㊵は700、㊶は701、㊷は702、㊸は703、㊹は704、㊺は705、㊻は706、㊼は707、㊽は708、㊾は709、㊿は710、㉑は711、㉒は712、㉓は713、㉔は714、㉕は715、㉖は716、㉗は717、㉘は718、㉙は719、㉚は720、㉛は721、㉜は722、㉝は723、㉞は724、㉟は725、㊱は726、㊲は727、㊳は728、㊴は729、㊵は730、㊶は731、㊷は732、㊸は733、㊹は734、㊺は735、㊻は736、㊼は737、㊽は738、㊾は739、㊿は740、㉑は741、㉒は742、㉓は743、㉔は744、㉕は745、㉖は746、㉗は747、㉘は748、㉙は749、㉚は750、㉛は751、㉜は752、㉝は753、㉞は754、㉟は755、㊱は756、㊲は757、㊳は758、㊴は759、㊵は760、㊶は761、㊷は762、㊸は763、㊹は764、㊺は765、㊻は766、㊼は767、㊽は768、㊾は769、㊿は770、㉑は771、㉒は772、㉓は773、㉔は774、㉕は775、㉖は776、㉗は777、㉘は778、㉙は779、㉚は780、㉛は781、㉜は782、㉝は783、㉞は784、㉟は785、㊱は786、㊲は787、㊳は788、㊴は789、㊵は790、㊶は791、㊷は792、㊸は793、㊹は794、㊺は795、㊻は796、㊼は797、㊽は798、㊾は799、㊿は800、㉑は801、㉒は802、㉓は803、㉔は804、㉕は805、㉖は806、㉗は807、㉘は808、㉙は809、㉚は810、㉛は811、㉜は812、㉝は813、㉞は814、㉟は815、㊱は816、㊲は817、㊳は818、㊴は819、㊵は820、㊶は821、㊷は822、㊸は823、㊹は824、㊺は825、㊻は826、㊼は827、㊽は828、㊾は829、㊿は830、㉑は831、㉒は832、㉓は833、㉔は834、㉕は835、㉖は836、㉗は837、㉘は838、㉙は839、㉚は840、㉛は841、㉜は842、㉝は843、㉞は844、㉟は845、㊱は846、㊲は847、㊳は848、㊴は849、㊵は850、㊶は851、㊷は852、㊸は853、㊹は854、㊺は855、㊻は856、㊼は857、㊽は858、㊾は859、㊿は860、㉑は861、㉒は862、㉓は863、㉔は864、㉕は865、㉖は866、㉗は867、㉘は868、㉙は869、㉚は870、㉛は871、㉜は872、㉝は873、㉞は874、㉟は875、㊱は876、㊲は877、㊳は878、㊴は879、㊵は880、㊶は881、㊷は882、㊸は883、㊹は884、㊺は885、㊻は886、㊼は887、㊽は888、㊾は889、㊿は890、㉑は891、㉒は892、㉓は893、㉔は894、㉕は895、㉖は896、㉗は897、㉘は898、㉙は899、㉚は900、㉛は901、㉜は902、㉝は903、㉞は904、㉟は905、㊱は906、㊲は907、㊳は908、㊴は909、㊵は910、㊶は911、㊷は912、㊸は913、㊹は914、㊺は915、㊻は916、㊼は917、㊽は918、㊾は919、㊿は920、㉑は921、㉒は922、㉓は923、㉔は924、㉕は925、㉖は926、㉗は927、㉘は928、㉙は929、㉚は930、㉛は931、㉜は932、㉝は933、㉞は934、㉟は935、㊱は936、㊲は937、㊳は938、㊴は939、㊵は940、㊶は941、㊷は942、㊸は943、㊹は944、㊺は945、㊻は946、㊼は947、㊽は948、㊾は949、㊿は950、㉑は951、㉒は952、㉓は953、㉔は954、㉕は955、㉖は956、㉗は957、㉘は958、㉙は959、㉚は960、㉛は961、㉜は962、㉝は963、㉞は964、㉟は965、㊱は966、㊲は967、㊳は968、㊴は969、㊵は970、㊶は971、㊷は972、㊸は973、㊹は974、㊺は975、㊻は976、㊼は977、㊽は978、㊾は979、㊿は980、㉑は981、㉒は982、㉓は983、㉔は984、㉕は985、㉖は986、㉗は987、㉘は988、㉙は989、㉚は990、㉛は991、㉜は992、㉝は993、㉞は994、㉟は995、㊱は996、㊲は997、㊳は998、㊴は999、㊵は1000、㊶は1001、㊷は1002、㊸は1003、㊹は1004、㊺は1005、㊻は1006、㊼は1007、㊽は1008、㊾は1009、㊿は1010、㉑は1011、㉒は1012、㉓は1013、㉔は1014、㉕は1015、㉖は1016、㉗は1017、㉘は1018、㉙は1019、㉚は1020、㉛は1021、㉜は1022、㉝は1023、㉞は1024、㉟は1025、㊱は1026、㊲は1027、㊳は1028、㊴は1029、㊵は1030、㊶は1031、㊷は1032、㊸は1033、㊹は1034、㊺は1035、㊻は1036、㊼は1037、㊽は1038、㊾は1039、㊿は1040、㉑は1041、㉒は1042、㉓は1043、㉔は1044、㉕は1045、㉖は1046、㉗は1047、㉘は1048、㉙は1049、㉚は1050、㉛は1051、㉜は1052、㉝は1053、㉞は1054、㉟は1055、㊱は1056、㊲は1057、㊳は1058、㊴は1059、㊵は1060、㊶は1061、㊷は1062、㊸は1063、㊹は1064、㊺は1065、㊻は1066、㊼は1067、㊽は1068、㊾は1069、㊿は1070、㉑は1071、㉒は1072、㉓は1073、㉔は1074、㉕は1075、㉖は1076、㉗は1077、㉘は1078、㉙は1079、㉚は1080、㉛は1081、㉜は1082、㉝は1083、㉞は1084、㉟は1085、㊱は1086、㊲は1087、㊳は1088、㊴は1089、㊵は1090、㊶は1091、㊷は1092、㊸は1093、㊹は1094、㊺は1095、㊻は1096、㊼は1097、㊽は1098、㊾は1099、㊿は1100、㉑は1101、㉒は1102、㉓は1103、㉔は1104、㉕は1105、㉖は1106、㉗は1107、㉘は1108、㉙は1109、㉚は1110、㉛は1111、㉜は1112、㉝は1113、㉞は1114、㉟は1115、㊱は1116、㊲は1117、㊳は1118、㊴は1119、㊵は1120、㊶は1121、㊷は1122、㊸は1123、㊹は1124、㊺は1125、㊻は1126、㊼は1127、㊽は1128、㊾は1129、㊿は1130、㉑は1131、㉒は1132、㉓は1133、㉔は1134、㉕は1135、㉖は1136、㉗は1137、㉘は1138、㉙は1139、㉚は1140、㉛は1141、㉜は1142、㉝は1143、㉞は1144、㉟は1145、㊱は1146、㊲は1147、㊳は1148、㊴は1149、㊵は1150、㊶は1151、㊷は1152、㊸は1153、㊹は1154、㊺は1155、㊻は1156、㊼は1157、㊽は1158、㊾は1159、㊿は1160、㉑は1161、㉒は1162、㉓は1163、㉔は1164、㉕は1165、㉖は1166、㉗は1167、㉘は1168、㉙は1169、㉚は1170、㉛は1171、㉜は1172、㉝は1173、㉞は1174、㉟は1175、㊱は1176、㊲は1177、㊳は1178、㊴は1179、㊵は1180、㊶は1181、㊷は1182、㊸は1183、㊹は1184、㊺は1