

6月給食だより



新宿区立牛込第一中学校
令和3年 5月

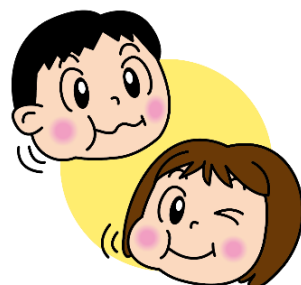
6月は環境月間

6月4日から11日は「歯と口の健康週間」です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- ・消化を助け、栄養の吸収が高まる
- ・食材の味を十分味わえる
- ・満腹感がえられ、食べすぎを防止できる
- ・あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ・だ液がたくさん出ることで虫歯を予防する効果が期待できる
- ・噛むことが脳への刺激となり、血流がよくなることで脳が活性化する など



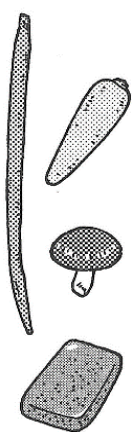
ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、さまざまな食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど





6月は食育月間



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

☆6月の給食より☆

・「歯と口の健康週間」が始まる4日は「かみかみ給食」ということでかみかみ和えがです。切干大根やするめなど、噛めば噛むほどうまみがでる食材を使いました。しっかり噛んで食べてください。

・5日（土）は運動会、前日の4日は「勝つ」ように「ソースかつ丼」にしました。

・10日はミルクキャラメルの日。これにちなんでキャラメルポテトがです

・11日は入梅、梅じゃこごはんがです。梅に多く含まれる「クエン酸」には疲れをとる効果や、ちりめんじゃこに多く含まれるカルシウムの吸収を良くするとされています。

・新宿区の友好都市である長野県伊那市よりブロッコリーが届きます。17日「ブロッコリーのサラダ」に使用します。産地直送の新鮮なブロッコリーをぜひ食べてください。

・6月20日（日）は牛込第一中学校の開校記念日です。そこで18日は「開校記念日お祝い給食」として赤飯などが登場します。

・6月23日は「沖縄慰霊の日」。太平洋戦争末期、沖縄での地上戦で犠牲となられた方を追悼する日です。また恒久平和を願う日でもあります。

・29日「佃煮の日」にちなみ、翌日30日にのりとあさりの佃煮をだします。のりやあさは鉄分を多く含む食材です。ごはんもしっかり食べてください。

・28日から30日は期末試験です。28日は「いわしの蒲焼き丼」をだします。魚に含まれる油（DHA やEPA）は脳に良い働きをされるとされています。また梅雨の時期に獲たいわしは味が良く、地域によっては「入梅いわし」ともよばれます。

しっかり食べて、よく寝て、勉強をして、期末試験がんばってください。