

平成27年度

練馬区立石神井東中学校

6月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

6月に入り雨の季節を迎えます。気温の変化が大きく、湿度の高い日が続くので、体調管理には十分気をつけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えていきましょう。

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です

皆さんは食べ物を何回くらい噛んでから飲み込んでいますか？現代は軟らかい食べ物が増え、昔に比べ噛む回数が減っています。それに伴い、生活習慣病やあごが細く歯並びの悪い人が増えています。よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目標によく噛んで食べるよう心がけましょう。

★よく噛むことの効果★

食べ物の消化・吸収の向上

食べ物が細かくかみ砕かれる他、唾液とよく混ざり合って（唾液には消化を助ける成分が含まれます）胃や腸に送られるため、消化・吸収がよくなります。

虫歯の予防

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きにより、虫歯菌が活性化しにくくなり、虫歯になるのを防いでくれます。

脳の活性化

たくさん噛むことで脳の血流量が増え、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まるといわれています。

肥満予防

よく噛むと脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。



* 今月は8日「豆わかごはん・いかのチリソースかけ」、10日「豚肉とごぼうのごはん・焼きししゃも」など噛みごたえのある献立を取り入れました。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！



食育基本法では、「食育」を①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②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こと、と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

✓ 家庭での「食育」実践度チェック！



<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

月間「学校給食5月号」より

★今月の献立より★

19日 あじさいごはん・鱈の南蛮漬け・おひたし・すまし汁・さくらんぼ

食育の日は、鱈・さくらんぼなど季節の食材を使った和食献立です。あじさい色に染まった大豆ごはんと一緒にいただきます。

29日 キムタクごはん・ゼリーフライ・冬瓜汁

ゼリーフライは埼玉県行田市の郷土料理です。農作業の合間に食べられていたものが行田市のB級グルメになったそうです。食物繊維たっぷりのおからが入ったフライです。

5月の使用食材産地情報

人参（徳島）大根（千葉）玉葱（北海道）じゃが芋（長崎）きゃべつ（神奈川・茨城）小松菜（練馬・埼玉）きゅうり（群馬・宮崎）筍（愛媛）そら豆（千葉）にんにく（青森）生姜（高知）しめじ（長野）白菜（茨城）グリーンピース（鹿児島）いちご（栃木）清見オレンジ（愛媛）パイナップル（フィリピン）豚肉（茨城）鶏肉（青森）メルルーサ（アルゼンチン）秋刀魚（北海道）さば（ノルウェー）かつお（三陸沖）

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は6月10日（水）です。