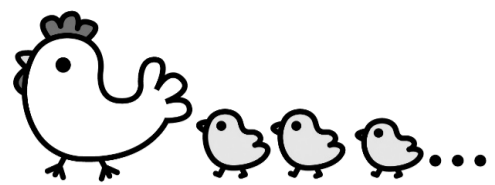


# 6月給食だより



## 「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にしている心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはくむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### ●食育とは…（食育基本法・前文より）

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「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



### ●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

<h4>★食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>★心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<h4>★食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>
<h4>★感謝の心</h4> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<h4>★社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h4>★食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>



## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

### 健康な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて食べる



かたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回!



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



## おやつのとりのり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？食事を規則正しくすることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

### こんなおやつのとりのり方は…

何かをしながら、ダラダラと食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる



食べ過ぎ



### 何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個 (100g) 約180kcal	焼きいも 半分 (100g) 約160kcal	バナナ 1本 (100g) 約80kcal
-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal	プリン 小1個 (75g) 約100kcal	板チョコレート 1枚 (50g) 約280kcal
-------------------------------	------------------------------	---------------------------------

ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal	クッキー 1枚 (10g) 約50kcal	せんべい 1枚 (20g) 約75kcal	コーラ 1本 (500ml) 約230kcal
---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!



表示もチェック!

### 各自の生活パターンに合わせたとり方を!

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物をとり、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



## 季節のおたより

梅雨の時期、体調を崩す人も多いのではないのでしょうか？

5月のGW、運動会が終わり、ほっと一息ついた頃…天気もイマイチ、体調も優れない人も多いかもしれません。

そんな時は、「ビタミンB1」を摂取しましょう。ビタミンB1は、ご飯やパンなどに含まれる糖質を効率よくエネルギーに変える役割があります。

6月の献立では、豚肉料理、玄米ごはんなどに多く含まれています。積極的に食べることで、体調を崩すことも減るかもしれませんよ。



### 学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射性物質測定器で測定し、結果を公表します。

測定結果 (単位: Bq / kg)

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134・137)
4月20日	レタス	境町	検出せず	検出せず
	キャベツ	境町	検出せず	検出せず

※測定システムは、「Naシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-131、セシウム-134・137を検出・測定しています。

「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値(20Bq/kg:測定時間による)以下であることを表します。