

6月給食だより



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重要で重要。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？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

| | |
|--|--|
| 家族みんなで食卓を囲む  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p> | 一緒に食事の支度をする  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p> |
| 朝ごはんを食べる習慣をつける  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p> | 体を動かす機会をつくる  <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p> |
| 行事食や郷土料理を取り入れる  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p> | さまざまな味を経験させる  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p> |
| 減塩を心がける  <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p> | 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p> |

6/4～6/10 はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

歯と口は、食べ物を食べたり、飲んだりするほかに、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることがたいせつです。

歯の回りの病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ……

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込む前、おもってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

季節のおたより

6月1日～4日は「境町ウィーク」

境町は平成30年6月に、ハワイ州より6月1日～4日を「境町ウィーク」、ハワイ州ホノルル市より6月4日を「境町の日」として認定を受けました。

また、同年9月にハワイ州ホノルル市と「友好都市協定」を締結し、境町をPRするイベントなどを通して交流を深めています。

今月は、ハワイの料理が給食に登場しますのでお楽しみに！



世界の料理の日 ハワイ 6月4日（金）

「ロコモ丼」

ロコモコのルーツはハワイ大学の教授の研究によれば、いまから約70年前頃、ハワイにある小さなレストランを営んでいた日系2世の料理人が発案したとされています。近所のスポーツクラブに通う10代の会員達に頼まれて、飯をよそった丼に、焼いたハンバーガー・パーティをのせ自家製のグレービーソースをたっぷりかけて若者向けの安価な食事として出したところ人気となったそうです。それから、目玉焼きものをのせるようになり、現在のロコモコの原型が出来たといわれています。

当時はファストフードの一つだったものが、いまではハワイを代表する郷土料理として愛されています。



郷土料理の日 石川県 6月16日（水）

「治部煮」

治部煮は、鴨肉や鶏肉の切り身に小麦粉をまぶし、すだれ麩、野菜と共にだし汁で煮る料理です。タケノコやレンコンなどの加賀野菜を材料とし、四季折々の旬を楽しめる石川県の郷土料理として全国的に知られています。

発祥には諸説あり、加賀藩にいた宣教師が考案したという説、豊臣秀吉配下の岡部治部衛門（じぶえもん）が考案しその名が付いたという説、煮るときに「じぶじぶ」音がするからという説など多数あります。

現在では、結婚式などの祝いの膳には欠かせない料理となっています。

