6月給食だより

食べること＝生きること　～ 6月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し，健康で豊かな毎日を送れるようになるためには，食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。
６月は「食育月間」，日々の「食べること」について，あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？　食育チェック！

- □ ゆっくりよくかんで食べている。
- □ 朝ごはんを毎日食べている。
- □ 家族で食卓を囲んでいる。
- □ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。（副菜・主菜・主食・副菜（汁物））
- □ 体重を量り，食事量や運動に気をつけている。
- □ 塩分のとり過ぎに気をつけている。（ひかえめに！：みそ・ソース・塩・しょうゆ・ケチャップ）
- □ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- □ 郷土料理や伝統料理を月１回以上食べている。
- □ 非常時に備え，水や食品を用意している。（水・みそ汁・カンパン・レトルトカレー・魚・肉）
- □ 食品ロス削減を意識している。
- □ 環境に配慮した食品を選んでいる。
- □ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よくかんで、味わって食べよう！

６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です。
やわらかいものばかりでなく，かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

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味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 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
- 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
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする（1 2 3 4 …10）
- ★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

オススメ！かみかみおやつ

ナッツ類　ドライフルーツ　堅焼きせんべい　野菜スティック　小魚　するめ

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3日（金）

「　ロコモコ丼　」

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，ご飯をよそった丼に，焼いたハンバーグをのせ自家製のグレイビーソースをたっぷりと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　徳島県　６月27日（月）

「　ならえ　」

今月は，徳島県の郷土料理の「ならえ」を給食に取り入れました。
古くは，奈良漬けを加えていたことから，「ならえ」という名前がついたといわれています。精進料理が発祥といわれており，お盆などに欠かせない料理だそうです。
ならえは，７つの材料とお酢を使った和え物です。大根，人参，れんこん，こんにゃく，しいたけ，油揚げ，ごまを入れることが一般的ですが，たまご，みつば，豆腐，こんぶを入れるところもあるそうです。大根や人参，れんこん等の根菜が入ったおいしい「ならえ」をぜひ味わって食べてください。