

6月 給食だより

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「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」と明記され、食育を「生きる上で重要なこと」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

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2日（金）



「サイミンスープ」

サイミンはハワイで長く愛されている麺料理です。20世紀初頭に労働者向けに作られたものとされており、日本のラーメンによく似た料理です。

出汁には干しエビや鰹節、昆布を使うことで旨味が効いており、あっさりとした味わいが特徴です。

きょうの給食では、麺のかわりに春雨を入れたスープにアレンジしました。



郷土料理の日 熊本県 6月16日（金）

熊本県



「タイピーエン」



タイピーエンは、もともとは中国の家庭で盆や正月、その他の祝い事など特別な日に食べるスープ料理がルーツとされており、明治時代後期に熊本に伝えられたといわれています。

熊本中華料理店や家庭でも定番で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具沢山の中華風春雨スープのことで、その上にはゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴です。

