

給食だより

令和5年6月号

千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

今月の給食目標
丈夫な歯を作ろう
衛生に注意しよう

毎月19日は
「いただきます」の日



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。



学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があつたことを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

給食で日本一周！！

6月は、広島県と高知県の郷土料理をご紹介します。当日、どんな料理が食べられるか、楽しみにしててくださいね。



がんす

「がんす」とは、魚のすり身に、みじん切りにした野菜や唐辛子を混ぜ、パン粉をつけてフライにした、揚げかまぼこです。名前の由来は、「～でございます。」という意味がある広島の方言「～でがんす。」からきています。

レモンサラダ

温かくて晴れる日が多い広島県は、レモンの生産量が日本一です。給食では、いつもはレモンの汁を使ってドレッシングを作っていますが、今日はいちよう切りにしたレモンも入れてみました。

広島県 (6/12)



高知県 (6/23)

かつおの南蛮漬け

高知県の沖合には、黒潮の流れて、かつおがやってきます。かつおは身がやわらかいので、昔から「一本釣り」という方法で漁がされてきました。

ぐる煮

ぐる煮は、根菜類をつかった優しい味の郷土料理です。名前の由来は、たくさんの種類の野菜を集めて煮るので「集まり」や「仲間」という意味の「ぐる」という言葉を使って「ぐる煮」というようになったそうです。

よく噛んで食べよう

「噛ミング30(カミングサンマル)」運動をご存じですか？ 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21(2009)年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることのできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。

カミカミ



6月献立表のこのマークの日は噛み応えのある料理の日です。意識して噛むようにしましょう。