



大子町立学校給食センター
令和6年6月



まもなく梅雨に入ります。ジメジメと暑い日や、肌寒い日などもあり、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいなど身近な衛生に気をつけ、十分な栄養と睡眠をしっかりと、元気に過ごしましょう。カビも生えやすいので、食中毒にも注意しましょう。

歯をじょうぶにしよう!

「歯」は一生使い続けます。いつまでも自分の「歯」で食べ続けられるよう、「歯」をじょうぶにする食生活を心がけましょう。

よくかむと、だ液がたくさんでて、むし歯を防いでくれるよ。



よくかんで食べる

かみごたえのある食材を積極的に取り入れて、かむ回数を増やそう。



かみごたえのある食べ物を選ぶ

よい姿勢は、体幹をきたえることだけでなく、口呼吸を防ぐため口の健康にもつながるよ。授業中の集中力もUP!



よい姿勢で食べる

食べたらずみがきをして、「歯」のよごれを落とそうね。



はみがきをする

かむことと脳の関係とは?

かむことで、あごの筋肉が動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳の満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です



「64歳で24本以上の歯を保つ」
「むし歯にしない」の2つの意味をもつ
茨城県独自の歯の健康づくりの目標です。



*給食では、やわらかい食べ物と「かみごたえのある食べ物・料理」を組み合わせ提供するように心がけています。ご家庭でも、かむ回数を増やすために、かみごたえのある食品を取り入れていただきたいと思います。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食へる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人々が「食べる力」を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域と連携し、推進していくことが重要です。

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



合言葉は

お い し い な

「茨城県食育推進計画」



お おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります



い いただきます、ごちそうさまをいしましょう

食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。



し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。

毎日の食事にあと1品野菜のおかずを加えると、栄養バランスが整います。

<1食に食べたい野菜の量 120g>



生野菜なら両手いっぱい 加熱野菜なら片手いっぱい



い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の伝統と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。



な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。



食育スローガン「おいしいな」は、食育を実践するために何から始めればよいか、基本となるものを示した本県独自の合言葉です。食育は難しいことではなく、普段の生活の中で実践できるものです。

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月の茨城をたべよう

ズッキーニ



6月は、13日(木)のシーフードとトマトのスープに登場します♪

茨城をたべよう



茨城県のズッキーニは、全国で第4位の生産量です。(農林水産省「地域特産野菜生産状況調査2020年」)県内では特に、常総市などの県西地区で栽培されています。姿はきゅうりのようですが、かぼちゃの一種です。かぼちゃは熟果を食べますが、ズッキーニは花が咲いてから5〜7日後の未成熟の実を食べます。加熱調理に主に使われますが、薄切りにして生で食べてもクセがありません。ズッキーニは、カロテンやビタミンC、カリウムが多く含まれ、また糖質やでんぷん、カロリーは少ないので、ヘルシーな健康食材として人気が出ています。