

給食だより

6月

6月は「食育月間」です

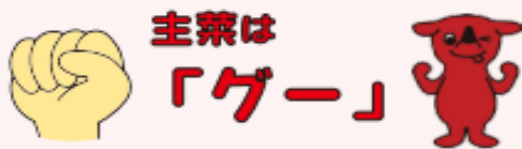
中学生は、健康づくりの基礎である正しい食習慣を身に付ける時期であるとともに、体力や運動能力が急速に高まる時期でもあります。食に関する正しい知識のもと、自分で考え、将来に渡って健全な食生活を送ることができるようになります。



千葉の恵みで まんてん笑顔

千葉県では、「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に、県民一人ひとりの実践に向けた『食育』の取組を進めています。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！



主菜になる食品は 肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！



副菜になる食品は 野菜・海藻・きのこ・こんにやく

バランスのよい食事って…？ 野菜を食べなくちゃと思うけど、なかなかね…

食事は毎日のことだから、大変ですね。バランスのよい食事のポイントを栄養士さんにきいてみましょう！

「主菜」と「副菜」の種類と量は、バランスのよい食事のポイントです。野菜などの「副菜」は1食あたり片手に山盛り食べましょう！



家庭で実践する食育

日々の生活の中では家庭で実践し、大切な子どもたちを“食”という観点から守ってあげること、安心できる食環境を整えていくことが、“大人の食育”であり、家庭の中で子どもたちへの教育へと繋がっていきます。

- 家族みんなで食卓を囲みましょう。マナーや食文化を知る機会です！
- 朝ご飯を必ず食べる習慣を！生活と体、共にリズムを整えましょう。
- お手伝いをさせましょう。一緒に買い物や食事の支度、料理をすることも食育です。
- さまざまな味の経験をさせましょう。食体験の積み重ねが、味覚の幅を広げます。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

はははのは よく噛むと体はどうなるの？

- 口腔との関連では**
 - ・あごの関節症を予防
 - ・虫歯や歯周病を予防
 - ・歯ならびをよくする
- 消化器との関連では**
 - ・食べ物の消化を助ける
 - ・栄養の吸収をよくする
- その他**
 - ・情緒が安定する
 - ・脳を刺激し活力を与える
 - ・顔の表情が、生き生きする
- 姿勢との関連では**
 - ・背柱を正しい位置に保つ
 - ・子どもの側弯症を予防
 - ・骨盤の発育不良を予防
 - ・姿勢をよくする
- 生活習慣病との関連では**
 - ・肥満、高血圧症を予防
 - ・糖尿病を予防、治療効果を高める
 - ・がんを予防

【6月】初夏の味覚！新じゃがいも・新玉ねぎの魅力



今月の我孫子産野菜：新じゃがいも、新玉ねぎ、トマト

新じゃがや新玉ねぎは、水分が多くて甘みが強いのが特徴！皮ごと食べられるジャガイモやサラダでもおいしい玉ねぎは、この時期のごちそうです。

ジメジメする梅雨の時期は、食中毒に要注意！調理の前や食べる前には、必ず石けんでしっかり手を洗きましょう。さて、6月の我孫子は新じゃがいもや新玉ねぎが美味しい季節です！皮が薄くてみずみずしく、火の通りも早いのが特徴。素材の甘みを生かした調理法がおすすめです。給食でも登場するので、楽しみにしててくださいね。

【今月の我孫子産野菜料理】

新じゃがと新玉ねぎのポトフ

新じゃがと新玉ねぎが主役の甘みが溶け出した優しい味のスープです。野菜の旨味をたっぷり味わって、元気に過ごしましょう！