



月目標 : ・清潔な食事をしよう ・骨や歯を丈夫にしよう

Table with columns for Day (日曜), Main Dish (主食), Milk (牛乳), Dish Name (汁もの・主菜・副菜・その他), Food Group (赤の食品, 緑の食品, 黄の食品), and Nutritional Value (栄養価). Rows include meals like 'ごはん', 'コッパン', 'ソフト麺' with specific ingredients and their corresponding nutrient values.

※ ごはんは 大盛りです。 ※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和6年度
6月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

今月の
目標

清潔な食事をしよう 骨や歯を丈夫にしよう

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。そして歯を丈夫にしておく、かみしめたり、歯をくいしばって力を出すことができます。

今月は骨のことや歯の大切さを知って、元気に過ごせるようにしましょう。



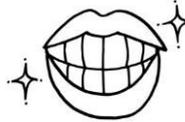
かむことの効果

★肥満予防



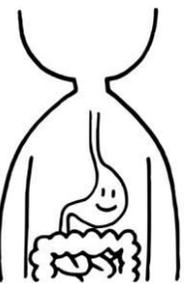
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

★虫歯を防ぐ



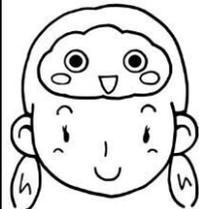
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

★消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

★脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

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。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみ応えのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



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?



「食育基本法」では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。給食では、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力をつけていきます。

おうちでも食育! やってみよう

今月の献立から

《山賊焼き》

から揚げにひと手間加えて、
県内で生まれた料理にチャレンジ! (4人分)

材料	分量	作り方
鶏肉	4枚(60g/枚)	① 玉ねぎは、おろすか みじん切りにする。
おろし生姜	少々	② Aの材料を合わせて鶏肉に下味をつける。
おろしにんにく	少々	③ 片栗粉をまぶす
しょうゆ	小さじ2	④ 揚げ油を熱し、中心まで火が通るように揚げる。
酒	小さじ1	④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
砂糖	小さじ1	
おろしりんご	小さじ2	
玉ねぎ	6g	
片栗粉	適量	
揚げ油		

・りんごが手に入らないときは、砂糖とりんごの代わりに、ジャムを代用してもいいです。

