



令和元年6月5日（水）
京丹後市立大宮中学校

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

学校給食の衛生管理

学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」（文部科学省）に沿って実施されます。これは給食で事故が起きないように衛生管理の重要項目が示されたものです。さらに毎日、これらの項目を「学校給食日常点検票」で確認することが義務づけられています。また施設の衛生管理については定期検査も行われています。



日常点検票では、こんなことをチェックしています

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック（検収）
- 調理員さんの健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 調理時の温度管理
- 材料と調理済み食品を保存
- 子どもたちが食べる30分前に検食
- 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など





咀嚼の運動不足になっていませんか？

大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ち着かない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期。食事ではやわらかいものだけでなく、かみこたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身に付けましょう。

10代はむし歯リスクが高い！

生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、さらに自分で行う歯みがきで、みがき残しも見つけにくくなります。さらに家の外で間食する機会が増え



たり、試験勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。



だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



よくかむと太りすぎの予防に！

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくり



よく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることができず。

「思春期性歯肉炎」にも注意！

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。CHECK! 栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後にいていねいな歯みがきをするのが予防に役立ちます。



※シーフードや野菜など、かみこたえのある食品を意識してとりましょう。また新鮮な生野菜や果物には歯ぐきの健康を守ってくれるビタミンCが含まれています。食物繊維も多く、腸の活動も活発にしてくれます。

5月献立おすすめレシピ 抹茶ドーナツ

もちもちの食感、ボンリングみたいなドーナツでした！

《材料》4個分

- 白玉粉 40g
- ホットケーキミックス 50g
- 牛乳 45g
- 抹茶 3g
- 上白糖 16g



《作り方》

- 白玉粉に牛乳を少しずつ加えながらこねていく。
- 抹茶と上白糖を混ぜておく。
- 白玉粉と牛乳が混ざってから、ホットケーキミックスと抹茶と上白糖を加えてさらに混ぜる。
- ドーナツ型にして150℃の油で5分ほど揚げる。

