

すくうるんち 6月号

精華町学校給食委員会

6月の食育目標 『よくかんで食べよう』

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識して一口30回を目安として、かむことにチャレンジしてみましょう。また、歯と口の健康を保つためにできることを考えて取り組んでみましょう。



よくかむことの効果



ひまんぼぼう 肥満予防	のうはたら 脳の働きを活発にする	しょうか 消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



だ液のはたらき



よくかむほど、だ液が出て、口の中で良い働きをしてくれます。

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	虫歯菌から歯を守る	歯を溶けにくくする
-----------------	---------------	--------------	------------------	------------------

ぜいぜい
おいしいものが

いっぱい!!

ちさんちしょう
(児童地産)

精華町で作られた食材は・・・



こまつな



あおとう



たまねぎ



じゃがいも

毎月19日は

食育の日

毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「日本全国おいしいものめぐり」です。

いろいろな地域の郷土料理やなじみのある食材を使った料理が登場します。

6月19日(水)～四国地方～

みかんごはん、かつおの甘辛揚げ、あおさのみそ汁、牛乳



★みかんごはん(愛媛県)

みかんは愛媛県の特産物です。酢の代わりにみかんの果汁を使ってお寿司を作ったことから「みかん寿司」という郷土料理ができたそうです。

★かつおの甘辛揚げ(高知県)

かつおは高知県を代表する魚です。給食では角切りのかつおを揚げて甘辛いたれをからめます。

★あおさのみそ汁(高知県)

「あおさ」という磯の良い香りがする海藻を使ったみそ汁です。



京都の伝統「水無月」



一年のちようど折り返しにあたる6月30日に半年間のケガレをはらい、残りの半年の無病息災を願って食べられている和菓子です。小豆には魔除けの意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているそうです。

28日(金)の給食に登場!

