

# すくろらんち 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



|                                                                                           |                                                                                            |                                                                                                |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 肥満予防<br> | 脳の活性化<br> | 消化・吸収を助ける<br> | むし歯予防<br> |
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。                                                            | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化させます。                                                            | よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・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<br> | 消化を助ける<br> | 味を感じる<br> | 虫歯菌から歯を守る<br> | 歯を溶けにくくする<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

ぜいお歯は  
おいしいものが

いっぱい !!

(お地産地消)

精華町でつくられた食材は・・・

なす



たまねぎ



こまつな



あおとう



じゃがいも



毎月19日は食育の日です。

毎月19日は

食育の日

今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は？」です。

キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

6月18日(水)

～「しんのすけ」が好きな「ウインナー」を使った献立！～

オラの好きなホットドック(国産小麦パン・ウインナー・キャベツのカレーソテー)

いろいろ野菜のスープ、牛乳

今日は、しんのすけの好きな「ウインナー」を使った「ホットドック」の登場です。

切りこみの入ったパンに自分でキャベツのソテーとウインナーを挟んで、ホットドックにいただきます。お楽しみに♪



京都の伝統「水無月」

一年のちょうど折り返しにあたる6月30日に半年間の罪や汚れを払い、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。

30日(月)の給食に登場!



給食では、調理員さんが1こずつ丸いカップにいれて作ります。

