

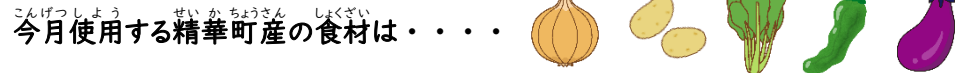
# すくうるらんち 6月号



精華町学校給食委員会

おいしいものが

いっぱい!!



たまねぎ、じゃがいも、小松菜、青とう、なす

## 6月の食育目標 『よくかんで食べよう』






みなさんは虫歯がない健康な歯を保っていますか?

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。歯を大切にするために、かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりすることなど、自分でできることを実践してみましょう。



## よくかむことの効果

<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>かむことによってただ液の働きて、虫歯を予防します。</p> 

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯は主にカルシウムによってつくられます。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、小松菜などの青菜、大豆などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにし、歯を健康に保ちましょう。

## 毎月19日は食育の日です。



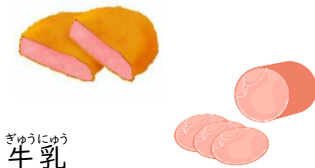
今年度の食育の日のテーマは、「姿を変える食べ物」です。私たちが普段食べている食事には、そのまま食べられる食材や加工して食べられているものがあります。加工されて姿を変える食べ物を給食にとり入れ、紹介していきます。

6月19日(金)

～「肉」が姿を変えた「ハム」を使った献立!～

食パン、ハムカツ、味付き野菜、オニオンスープ、牛乳

今回は、「ハム」を使った「ハムカツ」の登場です。厚切りのハムに衣をつけて揚げているので、ボリュームがあります。食パンにハムカツと味付き野菜をはさんでハムカツサンドにして食べてください。



## 京都の伝統菓子「水無月」

一年のちよと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。



給食では、調理員さんが1個ずつ丸いカップにいれて作ります。6月30日(火)に登場します!お楽しみに♪

## 6月は「食育月間」

毎年6月は食育月間です。お家で食事について話したり、家族と一緒にできることを考えたりしましょう。



家族でごはんを食べる。



一緒に食事の準備をする。



我が家の味を伝える。