

きゅうしょくだより



長岡京市立長岡第十小学校
令和8年6月1日

6月は食育月間です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切なことです。

心身の成長にも大きく影響します。この機会に食生活を見直してみるのもよいかもしれません。

また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

給食でも、6月4日～10日にはいつも以上に丈夫な歯を作る食べ物や料理をたくさん入れました。

健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。

食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



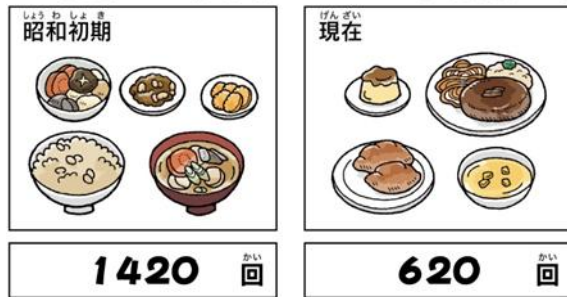
かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



かみかみ献立

- 4日(木) ごぼうのみそ炒め
- 5日(金) 茎わかめのきんぴら
- 8日(月) 筑前煮
- 9日(火) バリバリ野菜炒め
- 10日(水) 焼き魚(ししゃも)



かむ回数を増やす食材は、食物せんいの多い野菜や海藻、きのこなどです。また、魚・野菜・果物などを干したものは、かみごたえが大きくなります。かみごたえだけでなく、口中で何回も咀嚼する食べ物は、かみごたえのあるものになります。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない 手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。	増やさない 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。	やっつける 加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。
---	---	---

給食食材産地情報

牛肉 北海道・宮崎他 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他 鶏肉 宮崎・兵庫他 ベーコン・ハム 愛媛・九州他 鶏卵 京都	さば 長崎他 はまち 岩手 きびなご 長崎	米 京都 牛乳 京都 麦 福井 玄米 北海道他
大豆 北海道 大福豆 北海道 甘納豆 北海道 ひよこ豆 アメリカ 煮干し 九州	地元産(長岡京市産) なす・たまねぎ じゃがいも・きゅうり	キャベツ 京都他 土しょうが 高知 セロリ 静岡他 にはら 高知 人参 長崎他 にんにく 青森 ねぎ 京都他 パセリ 香川他