

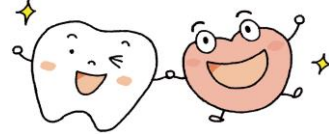


給食だよ

長岡京市立長岡第七小学校
令和6年6月発行

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「歯と口の健康週間」に合わせて、給食では、よくかめる食べ物をたくさんとり入れました。よていこんだてひょうにカミカミマークをつけています。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	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。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

満腹中枢はどこにあるの？



満腹中枢

満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などを行っています。



学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

6月の主な食材の産地は以下の通りです。（資料提供（財）京都府学校給食会）

米 京都（キヌヒカリ）

牛乳 全農（南丹市八木町）

牛ミンチ 北海道他
豚肉 青森他
豚ミンチ 鹿児島他
鶏肉 兵庫他 鶏卵京都

長岡京市地元産 たまねぎ なす
じゃがいも

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

キャベツ京都他 にんじん徳島他 こまつな京都他
もやし岐阜 パセリ香川他 土生姜 高知他 にんにく青森
セロリ静岡 にら高知 ピーマン高知 ねぎ京都他
たけのこ水素 京都 みつば滋賀他 三度豆 京都他
干しいたけ九州 えのきだけ長野他 切干大根 宮崎他

さば長崎 たこ九州 ししゃもアイスランド きびなご長崎

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。生涯にわたって健康に過ごすために、ご家庭でも「食」について考えてみましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



家庭で取り組みたい食育

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度を
する



わが家の味を伝える



☆ 給食 人気メニューより ☆

おたよりにのせてほしいとリクエストがありました

かしわのこはく揚げ

材料 中学年4人分

鶏肉もも肉一口大 200g

土しょうが ひとつかけ 5g

しょうゆ 大さじ1/2

片栗粉 大さじ5 揚げ油

- ① 土しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉に、しょうゆと土しょうがで下味をつける。片栗粉をまぶして油で揚げる。170～175℃

*しょうがで下味をつけて肉のくさみをとります。片栗粉をまぶすのでからりと仕上がります。



長岡第七小学校

*食材の納入状況などにより献立が変更することがありますが、特別な場合のみお知らせします。



カミカミマーク。よくかむ食べ物をとりいれた献立です。