

6月食育たより

令和元年 6 月
大山崎小学校



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



6 月は「食育月間」で、毎月 19 日は「食育の日」です。食育は、生きる上で基本となるものです。子どもたちにとって、今の時期に健全な食生活を送ることは、心身の成長にも大きく影響します。この機会にふだんの食生活を見直してみませんか。

また、6 月 4 日～10 日は「歯と口の健康週間」です。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 月の給食では、かみごたえのある食材を使用した献立を取り入れています。

歯と口の健康

正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q1 健康に良い食べ方はどっち？

A 早く食べる

B ゆっくり食べる

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？

A おなかがすいた

B おなかがいっぱい

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？

A 消化・吸収をよくする

B 脳に酸素を運ぶ

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？

A

B

Q5 どちらの歯のみがき方が良い？

A 1本ずつみがく

B カいっぱいみがく

Q1=B Q2=B(脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) Q4=B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A(歯ブラシの毛が広がらない程度の力で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)

食中毒を予防するために

菌をつけない
基本は手洗いです。

菌を増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を。

なごしはら
名越のねい
みなづき
水無月

昔京都では、旧暦 6 月 1 日に氷室に蓄えていた冬の氷を宮中に奉納していました。庶民の口には入らなかったのが、氷の形を表し小豆を乗せたお菓子を食べました。それが水無月です。給食では、6 月 30 日に手作りの水無月を出します。

給食レシピ

◆切干大根のガーリック炒め

材料（5 人分）		オリーブ油……小 S1
切干大根…	25g	酒 ………小 S1
ベーコン …	50g	しお ………少々
にんじん…	25g	こしょう… 少々
にんにく…	少量	しょうゆ… 小 S1

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、せん切りにしたベーコン、にんじんを炒める。
- ②かためにゆでた切干大根を加えて炒め、味をつける。

産地情報

資料提供：（財）京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。 ご了承下さい。

米	京都	魚 類	果物類
麦	福井	あじ開頭付 京都	もも缶 山形青森
牛乳	京都	さわら 京都	ねぎ 京都・滋賀
肉 類		つばす 日本海	ごぼう 青森他
牛肉	北海道他	さば 京都	ニンニク 青森
豚肉	愛知他	シシャモ アイスランド	さやいんげ 鹿児島他
鶏肉	京都	たこ 大分他	えのきだけ 長野
鶏卵	国産	野菜類	しめじ 長野
ベーコン	鹿児島他	じゃが芋 長崎他	大山崎町産
		玉ねぎ 兵庫他	たまねぎ
		チンゲンサ 静岡他	