



給食だより

今月の食育目標：

歯を丈夫にする食べものをしろう

よくかんで食べていますか？～6月は“歯と口の健康週間”があります～



よくかんで食事をすると、体にとっていいことがたくさんあります。しかし、忙しい中学生のみなさんは、よくかんで食べることもよりも急いで食べることを優先し、「はや食い」をしていませんか？

歯と口の健康は、心身の健康にも影響します。かむことのメリットを知り、将来にわたって健康な歯と口を維持できるようにしましょう。

歯と口が健康な人は、
健康に長生きできる



- 歯が多く残っている高齢者ほど認知症になりにくい。
- 歯周病が改善すると糖尿病も改善する。 など

よくかんで食べると体にいいことがあります

肥満を予防する

食事をすると血液中の栄養分が増えます → 脳がそれを感知 ↓
「おなかがいっぱい」の指令が出ます



早く食べる

よくかんで食べる

脳に情報が届く前に
食べ過ぎてしまう

脳に情報が届き
「おなかがいっぱい」に

肥満に

肥満を防ぐ



「自分手帳」(福島県教育委員会)より

消化を助ける

よくかむと消化液の分泌もよくなります。

また、食べものを細かくすることで、胃や腸の働きを助けます。



あごをきたえる

よくかむことであごの骨や顔の筋肉が発達します。

歯はあごに沿って生えます。歯並びにもあごは影響しています。



～どんな食材も、食べなければ意味がない！～

給食では「かむ」ことを意識できるように、野菜は固めにゆでる、繊維質の食材(豆・野菜・海そうなど)を多くする、骨まで食べる魚を出すなどの工夫をしています。しかし実際は、かみごたえのある食材は人気がなく、食べ残しが多いときもあります。自分の健康のため、何でもおいしく、かんで食べてくださいね。

カレーの食缶は空っぽで返ってくるけど、ごぼうサラダは…



毎年6月は 食育月間



食育月間とは、食育に関する活動を集中的に行い、推進を強化する月間です。食べることは生きること。今の食生活が将来の身体を作っていきます。未来の自分を健康にするため、自分や家族の食生活に関心を持ちましょう。

福島県民(大人)は健康？不健康？

食塩摂取率などの指標をみると、健康的な状況とは言えません。家族とも話題にしてみましょう。

そしてこれから、みなさんの食生活で、もっと福島県を健康にしましょう！



食塩摂取率

男性 11.9g
女性 9.9g

(ともに全国ワースト2位)
(2016年国民栄養・健康調査)

メタボ率

19.3%(全国ワースト4位)

(2020年特定健診データ)

急性心筋梗塞死亡率

男性 34.7人 女性 15.5人

(ともに全国ワースト1位)

(2015年人口動態統計・年齢調整死亡率)
※人口10万人当たりの死因死亡率



6月は「朝食を見直そう週間」があります！

今月の給食に登場する「朝ごはんモデル献立」から、レシピを紹介します。

おうちで作りやすいように、材料や量を調整しました。ぜひ自分で朝ごはんを作って見ましょう。



フライパンも包丁もいらない！キャベツとウィンナーのソテー (2人分)

- キャベツ：葉っぱ大2枚
- もやし：1/2袋
- コーンの缶づめ：半分
- ミニウィンナー：1/2袋
- バター：大さじ1
- しょうゆおお：大さじ1/2
- しお・こしょう：少々



カット野菜でもOK♪

【つくり方】

- ① キャベツは一口大にちぎって、もやしはそのまま、水でよく洗って耐熱のポリ袋に入れる。
- ② 600Wで1分30秒加熱する。やけどに注意しながら取り出し(鍋つかみやタオル等を使って)、袋の上から絞って水気を切る。
- ③ どんぶりにコーンとミニウィンナー・バターを入れて、ラップをして600Wで1分加熱する。
- ④ ③に②の野菜としょうゆを混ぜる。味見をして、しお・こしょうで味を整える。

給食を例に考えると、食事1食には、水分が600~700ml、塩分が2.5~3.5gほど含まれています。朝食をしっかり摂ると、水分と塩分が3~4時間かけてゆっくり吸収され、午前中の熱中症リスクを下げることができます。(もちろん、こまめな水分補給も必要です。)

これからの時期、気温と湿度が高くなり熱中症リスクが高くなります。



熱中症予防のために、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

水分補給で

熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



熱中症になりやすい度チェック

チェックが付いた人は要注意！

- 寝不足気味
- 朝食を抜いた
- かぜ気味(熱っぽい・のど痛など)
- おなかの調子が悪い
- 暑いのが苦手(具合が悪くなる)
- 熱中症になったことがある

※スポーツドリンクは、自分で作ることもできます。

- ・水：500ml(ペットボトル1本)
- ・塩：小さじ1/5
- ・さとう：大さじ2~3
- ・レモン汁：大さじ1



給食だより

今月の食育目標：

歯を丈夫にする食べものをしろう

よくかんで食べていますか？～6月は「歯と口の健康週間」があります～

よくかんで食事をすると、体にとっていいことがたくさんあります。しかし、給食の様子を見てみると、あまりかまらずに食べている人もいます。歯と口の健康は、からだの健康にも影響します。かむことのメリットを知り、将来にわたって健康な歯と口を維持できるようにしましょう。

歯と口が健康な人は、健康に長生きできる

○歯が多く残っている高齢者ほど

認知症になりにくい。

○歯周病が改善すると糖尿病も

改善する。 など



よくかんで食べると体にいいことがあります

「自分手帳」(福島県教育委員会)より

肥満を予防する

よくかんで食べる

脳に情報が届き「おなかがいっぱい」に

肥満を防ぐ

消化を助ける

よくかむと消化液の分泌もよくなります。また、食べものを細かくすることで、胃や腸の働きを助けます。



あごをきたえる

よくかむことで、あごの骨や顔の筋肉が発達します。歯はあごに沿って生えます。歯並びにもあごは影響しています。

カレーの食缶は空っぽで返ってくるけど、ごぼうサラダは…



どんな食材も食べなければ意味がない！

給食では「かむ」食材を多く出すように工夫しています。しかし実際は、かみごたえのある食材は人気がなく、食べ残しが多いときもあります。どんな食材も、食べなければ栄養も体にいい効果も得ることができません。自分の健康のために、何でもおいしく、よくかんで食べてくださいね。

のぞいてみました「食育の時間」(4年生)



4年生は学級活動の時間に「よくかんで食べるためには、どうしたらよいか」について勉強しました。



よくかむことで体にいい効果がたくさんあります。しかし…「どんな食材も、食べなければ意味がない！」ということで、給食をしっかりとよくかんで食べる方法をみんなで話し合いました。



授業後の給食では、かむことを意識している姿が見られました。



6月は「朝食を見直そう週間」があります！

今月の給食に登場する「朝ごはんモデル献立」から、レシピを紹介します。

おうちで作りやすいように、材料や量を調整しました。ぜひ自分で朝ごはんを作ってみましょう。



フライパンもほうちょうもいらない！キャベツとウィンナーのソテー(2人分)

- キャベツ：葉っぱ大2枚
- コーンの缶づめ：半分
- バター：大さじ1
- しお・こしょう：少々
- もやし：1/2ふくろ
- ミニウィンナー：1/2ふくろ
- しょうゆ：大さじ1/2



カットやさいでもOK!

【つくり方】

- ① キャベツは一口大にちぎって洗う。もやしは水でよく洗う。耐熱のポリ袋に入れる。
- ② 600Wで1分30秒加熱する。やけどに注意しながら取り出し(鍋つかみやタオル等を使って)、袋の上から絞って水気を切る。
- ③ どんぶりにコーンとミニウィンナー・バターを入れて、ラップをして600Wで1分加熱する。
- ④ ③に②の野菜としょうゆを混ぜる。味見をして、しお・こしょうで味を整える。

給食を例に考えると、食事1食には、水分が400~600ml、塩分が2.0~3.0g

ほど含まれています。朝食をしっかり摂ると、水分と塩分が3~4時間かけて

ゆっくり吸収され、午前中の熱中症リスクを下げることができます。

(もちろん、こまめな水分補給も必要です。)

これからの時期、気温と湿度が高くなり熱中症リスクが高くなります。



熱中症予防のために、朝食をしっかり食べてから登校しましょう。

給食のひとこまから



「給食には、どうしてすっぱい果物がでるの？」

(給食担当)

夏みかんを出した日です。酸味と苦みとがあるため「1年生は食べてくれるかな？」と思って教室をのぞくと…「すっぱ〜い！」のしかめっ面と、「見て〜食べたよ〜！」の大合唱が。かわいくて思わず笑ってしまいました。1年生、チャレンジしてくれてありがとう。

酸味や苦みは、味覚が成長する10歳前後からおいしく感じるようになります。これからも給食で色々な味に挑戦していきましょう。ちなみに、6年生女子は「別に普通です〜」と食べていました。恐るべし、味覚の成長。

お家の方へ

給食当番用として、ランドセルのポケット等に予備のマスクを何枚か持たせてください。

給食当番は、衛生的に配膳するために、常に白衣・帽子・マスクを着用します。(日常生活でマスクをしなくなり、給食当番用のマスクを忘れてしまう児童が見られます。)ご協力よろしくをお願いします。

