



発行日：令和 3 年 5 月 24 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

6月に入ると、むしむしと暑い日があったかと思うと、雨で肌寒い日があったりと気温の変化が大きく、気分がぱっとしないこともあるかと思えます。心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。まだまだ感染症対策も続くと思えますので、この機会に、おうちで、家族そろってゆっくり食事をする時間をとってみてはいかがでしょうか？

食育とは（食育基本法より）
 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

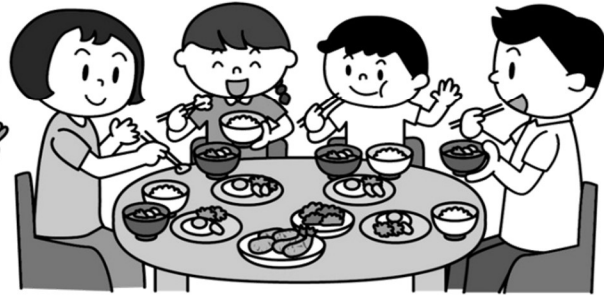
テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

よくかんで食べていますか？



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。1口30回を意識して食べてみましょう。給食では、「かみかみ献立」を実施します。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！ No.2

6月は「朝食を見直そう週間」が各学校で実施されます。5月の給食だよりでもお伝えした通り、昨年度の調査から、矢祭町の児童生徒は朝食での野菜摂取量、汁物の摂取量が少ないことがわかっています。カット野菜や、前日の夕飯の残りなどをうまく活用して、朝食での野菜摂取量を増やせるよう家庭でもご協力をお願いします。

朝ごはん作りを簡単に！～パツと準備できて、バランスも良い朝食を作るコツ！！～

①下ごしらえで手間いらず！！

夕飯の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて準備。あらかじめ切っておいたり、ゆでておいたりすれば朝の手間が省けます。夕飯の残り物もオッケーです！

②調理しなくてもよいものを用意！！

そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物を準備しておけば、すぐに食べられて栄養バランスも整います。

③パターンを決めて悩まない！！

毎日お決まりのパターンを決めておくのもおすすめです。「パン・スープ・目玉焼き・フルーツ」や「おにぎり・みそ汁・玉子焼き・牛乳」などパターンが決まれば悩まず、すぐに食べられます。

～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.2

6月は「食育月間」「歯と口の健康習慣（6/4～6/10）」「朝食を見直そう週間」「地場産物活用調べ（6/14～6/18）」と食に関する行事が目白押しです。「歯と口の健康習慣」に合わせて「かみかみ献立」、「地場産物活用調べ」に合わせて「地産地消Week」など工夫された献立が提供される予定です。当日は調理員さんが一生懸命、給食を作って届けてくれますのでお楽しみに！

さて、「朝食を見直そう週間」に合わせて小中学校の先生方から「お気に入りおみそ汁レシピ」を募集しました。おみそ汁は日本人の食卓には欠かせないものです。給食でもほとんど毎日お味噌汁を作っています。ですが、毎日作っていると具材に飽きてしまったり、いつも同じ具になってしまったりが悩みでした。先生方から頂いたおみそ汁レシピには、ご家庭でのレパートリーの参考になるものがたくさんありました。各クラスに掲示してある献立表に「〇〇先生のおみそ汁」と記載します。（家庭配布用には献立名の後ろにかっこ書きで〇〇先生のリクエストと記載します）6月から登場しますので、ご家庭でもどんなものが入っていたのか話題にしてみてください。

初回は6月3日（木）に矢祭町教育長のお気に入りお味噌汁が登場します！