



Main menu table for June 1st to 15th. Columns include date, meal name, ingredients, and kcal. Includes a callout for June 12th: '12日 まほろばの日'.

Main menu table for June 16th to 30th. Columns include date, meal name, ingredients, and kcal. Includes a callout for June 19th: '19日 食育の日'.

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるものになるもの き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの み：みどりのたべもの・・・からだのちようしをとのえるもの

Information about 'あ' (red) food items, mentioning 'おはし' (chopsticks) and '高市地区でとれた食べ物です' (food from Takayama area).

Information about 'き' (yellow) food items, mentioning '奈良県でとれた食べ物です' (food from Nara Prefecture).

Information about 'み' (green) food items, mentioning 'リュウも大好きな学校給食で、郷土の恵みを味わっていただきます。' (We love Ryuu, and we will enjoy the local blessings in our school lunch).

# 給食だより 6月号



梶原市立小学校

気温と湿度が上がってくるこの時期、暑さに体が慣れず、熱中症を起こしやすくなります。天気の移り変わりが多いので、体調管理に十分気を付けましょう。疲れると抵抗力が落ちて、食中毒を起こしやすくなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチで手を拭くなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。そして毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」となりました。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

### 食育月間

かえ 振り返ってみよう!

まいにち 毎日の 食生活

1



あき ひる ゆう 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2



す 好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

## よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ぜて胃に送られます。

しょうか たす 消化を助ける



のう はたら かつせい か 脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を得るため、食べ過ぎを防ぐことができます。

ひまん よぼう 肥満を予防する



ば よぼう むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

よくかむには、どうしたら良いのでしょうか?たとえば野菜ジュースより野菜そのものを、「ハンバーグ」より「しょうが焼き」のような、肉そのものを調理する料理を、ご飯は白米ではなく、玄米や雑穀入りの米を、ふわふわのパンよりかみごたえのある全粒粉のパンを選ぶといった工夫をしましょう。



### こんだてしょうかい ~献立紹介~

【材料(1人分)】

|            | グラム   |
|------------|-------|
| ぶたにく       | …40g  |
| こいくちしょうゆ   | …5g   |
| さとう        | …1g   |
| ④ こめず      | …5g   |
| みりん        | …3g   |
| キャベツ       | …35g  |
| にんじん       | …5g   |
| ピーマン       | …3g   |
| ⑤ うすくちしょうゆ | …1.5g |
| ⑥ さとう      | …0.3g |
| こめず        | …2g   |

### ぶた 豚しゃぶサラダ

【切り方】

キャベツ … せんぎり にんじん … せんぎり  
ピーマン … せんぎり

【作り方】

- ① ぶたにくをいためて、④であじつけをし、さましておく。
- ② キャベツ、にんじん、ピーマンをゆでて、みずでひやし、しばって⑤であじつけする。
- ③ ①と②をもりつける。