



給食だより

令和6年6月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。一生大切にしたい歯をじょうぶにする食生活も心がけましょう。

6月は食育月間です!

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



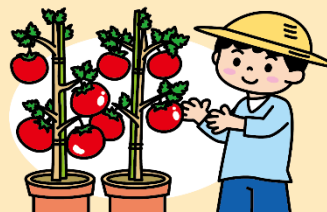
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どもの頃から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

献立表や給食だより等で食育情報を得る・・・食への興味・関心・健康意識が高まります。



～特選やまなしの食～ 〈カツ丼〉



ごはんの上にキャベツ、その上にカツをのせ、ソースをかけて食べるのが山梨県のカツ丼です。卵でとじたカツ丼は煮カツ丼といい、別の料理です。地域によって言い方が違うそうです。勝利のカツで縁起もいいですね。

給食指導 目 標

歯をじょうぶにする食生活をしよう!

3 択 クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

- ① ☐  バイキンを体に入れる
- ② ☐  むし歯を増やす
- ③ ☐  消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- ① ☐  かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ② ☐  水分で流しこみながら食べる
- ③ ☐  あまい物は寝る直前に食べる

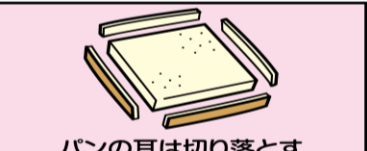
Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

- ① ☐  鉄
- ② ☐  カルシウム
- ③ ☐  ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう?

- ① ☐  頭がシャキツとする
- ② ☐  太りやすくなる
- ③ ☐  栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?

- ① ☐  パンの耳は切り落とす
- ② ☐  ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- ③ ☐  カレーの野菜は小さく切る

こたえ

Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

6/1は牛乳の日 牛乳を飲もう!

学校給食摂取基準を満たすためには、ごはんとおかずだけでは栄養が不足してしまいます。牛乳を飲むことで栄養のバランスがよくなってきます。

