

6月 給食だより

令和5年5月30日
港区立高陵中学校

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度を
する



わが家の味を伝える



6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。他にも皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料となるたんぱく質も豊富に含まれています。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



よくかんで、味わって、食べよう！



6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れることが大切です。6月8日の給食では、「カミカミ大豆とイカの甘辛揚げ」を出します。

かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2

かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする



Q3

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



Q4

よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる



こたえ Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落とし、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える)