



給食センターだより

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

令和6年
6月号

釜石市学校給食センター

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。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つけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。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、德育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白領からよくかんで食べる習慣を大切にしましょう。

よくかむといいにとがたくさんあります



歯と口の健康3択クイズ！

Q1 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

- ① あたま 頭がシャキッとする
- ② ふと 太りやすくなる
- ③ えいよう きゅうしう栄養が吸収されなくなる

Q2 歯の健康にとって、よい食べ方はどれ？

- ① かみごたえのある物をよくかんで食べる
- ② すいぶん なが水分で流しこしながら食べる
- ③ ものの ね ちよぜんた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

Q1 のこたえ：①かむことで、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になる。また、満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。栄養も吸収されやすくなる。Q2 のこたえ：①よくかんで食べると、だ液が出て、だ液には、口の中をきれいにして、むし歯を防ぐ働きがある。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い。Q3 のこたえ：②乳製品や小魚、豆類、海藻類には、歯をつくる材料となるカルシウムが豊富。

6月の給食からのおすすめレシピを紹介

(材料) 大人4人分

- いか 2杯
- ☆濃口しょうゆ 小さじ2
- ☆みりん 小さじ2
- ☆酒 小さじ1
- ☆おろしにんにく 小さじ1/2
- ☆カレー粉 小さじ1

『いかのカレー焼き』をつくってみよう！

(作り方)

- ① いかは、胴と足とに分け、内臓、軟骨、目などを取り除き（最初から取り除いてあるものを使用してももちろんOK）、食べやすい大きさに切る。
- ② ☆の調味料をすべて合わせ、いかを10分ほど漬け込む。
- ③ グリルで両面を焼いたらできあがり。