

6月 食育だより

意岐部中学校
2023. 6

食品ロス
削減

自分でできることを考えてみよう！



梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。睡眠や食事などの生活習慣を見直し、しっかりと体調管理をして、雨に負けず元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」「環境月間」「歯と口の健康週間」と食に関するとりくみが盛りだくさんの月です。みなさんもどれか1つ、とりくんでみませんか。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上で基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

6月の給食では、地域の食文化への理解を深めようため、河内地区に伝わる郷土料理「かしわのすき焼き」「生節のそばろ」を6月19日の食育の日に取り入れています。味わって食べてくださいね。



大切なお知らせ

6月28日(水)～30日(金)は、中学校給食の提供はありません。

お弁当を忘れずに持参してくださいね！



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人ひとりの心がけが大切です、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。

どうして食品ロスが問題になっているか、考えてみるのもいいですね。給食も残さず食べましょう!!牛乳もね!

旬の食べ物 夏野菜

6月の献立には、「長なす」や「ズッキーニ」、「とうがん」、「トマト」、「ピーマン」など、夏野菜がたくさん使われています。鮮やかな見た目と濃い旨味を持つ夏野菜には、暑い時期にうれしい栄養素もたっぷりと含まれています。例えば、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEは「抗酸化ビタミン」とも呼ばれており、動脈硬化やがん・老化・免疫機能の低下などの原因となる活性酸素を除去する役割があります。また、体の水分量を調整してくれるカリウムという栄養素を豊富に含み、暑さで体にこもった熱を中からクールダウンしてくれる働きがあります。

7日(水)のトマトクリームスパゲティ、8日(木)のとうがんのすまし汁、14日(水)のラタトゥイユに夏野菜が使われています。どの野菜が使われているか、探してみてくださいね。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

