

たのしいきゅうしょく



令和4年6月
川島町学校給食センター
給食だより3号

かわじままち きせつ た みず はい おと な ごえ き
川島町はこの季節になると、田んぼに水が入り、トラクターの音やカエルの鳴き声が聞こえて
あつ ひ つつ なか のうか かたがた いっしょうけんめい こめ そだ ことし
きます。そして暑い日が続く中、農家の方々が一生懸命お米を育てています。今年もおいしい
お米がたくさんとれるといいですね。

6月は食育月間です!

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です!
日々の「食べることを見直してみませんか?」

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ さだ さいたまけん
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。また、埼玉県
では毎年6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。食べることは、
けんこう ゆた せいかつ おく たいせつ きゅうしょく いろいろ しょくざい さまざま ちょうりほう
健康で豊かな生活を送るために大切なことです。給食では色々な食材を様々な調理法でみ
なさんに提供しています。それは、みなさんに「食」に関する経験を積んでほしいという思
いがあるからです。食育月間をきっかけに、食べることの大切さを改めて考えてみましょ
う。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会としてください。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> できるだけ家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめ!
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

給食での地場産物の活用



川島町の学校給食では、埼玉県や川島町の地場産物を積極的に取り入れています。6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」に合わせ、地場産物たっぷりの郷土料理（すったてや呉汁等）を提供します。



お米

給食のごはんは川島町のお米を使用しています。



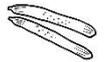
みそ・こんにゃく

川島町内で作られたみそとこんにゃくです。



野菜

6月は川島町産の玉ねぎ・じゃがいも・きゅうりを使用予定です。



6/4~6/10は 歯と口の健康週間

よくかんで、味わって食べよう!



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。柔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ましょう。

オススメ！ かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



かたや堅焼きせんべい



やさしい野菜スティック



こざかな小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



よくかむことの効果



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。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

じかいふく
V字回復!!



「かむ」と脳とのワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、向上したり回復したりする効果があることが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

出典：

Y.Hirano et al. "Effects of chewing in working memory processing", Neuroscience Letters Vol. 436, Issue 2, 9 May 2008, pp. 189-192