

たのしいきゅうしょく



令和3年6月
川島町学校給食センター
給食だより3号

川島町はこの季節になると、田んぼに水が入り、カエルの鳴き声が聞こえてきます。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る姿が見受けられます。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！

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、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。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

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（すったて等）の提供を行います。



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。

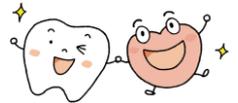


野菜



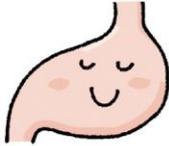
6月は川島町産の玉ねぎ・じゃがいもを使用予定です。

6/4~6/10は 歯と口の健康週間



よくかむことの効果



<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

丈夫な歯をつくる栄養素

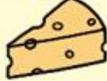


丈夫な歯をつくるためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となるおもな栄養素は「カルシウム」です。カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒にとると、体への吸収率がアップするので、これらを多く含む食べ物を組み合わせることで、効果的にカルシウムをとることができます。ビタミンDは食べ物からとることもでき、さらに日光に当たることで体内でもつくることのできる栄養素です。登下校や体育の時間に外に出ることは、ビタミンDをつくる機会にもなっています。

歯のおもな材料はカルシウムですが、ほかにも様々な栄養素が関わっています。バランスのよい食事をこころがけ、丈夫な歯をつくりましょう。

カルシウムを多く含む食べ物







牛乳

乳製品

小魚

海藻

ビタミンDを多く含む食べ物





きのこ

さけ

小魚