







# 給食だより 6月 新座市立第二中学校

6月は食育月間です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日ごろの食事や生活習慣について見直してみましょう。

## 6月は食育月間です



平成 17 (2005) 年に食育基本法が制定されました。毎月 19 日は「食育の日」、そして 6 月は「食育月間」となっています。

### 「こ食」は心と体に赤信号な食べ方です！

<p><b>孤食</b> (1人だけでさびしく食べる)</p>  <p>好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養素が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。</p>	<p><b>個食</b> (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)</p>  <p>栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格になってしまう。</p>	<p><b>固食</b> (好きな決まったものだけを固定して食べる)</p>  <p>栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。</p>
<p><b>小食</b> (食べる量が極端に少ない)</p>  <p>発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向になる。</p>	<p><b>粉食</b> (粉を使った軟らかいものだけを好んで食べる)</p>  <p>かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べ過ぎたり、太りがちになりやすい。</p>	<p><b>濃食</b> (味の濃いものでないと満足して食べられない)</p>  <p>食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。</p>

梅雨の時期から 9 月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。『食中毒予防の 3 原則』をしっかりと守り、食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

### 食中毒予防の 3 原則

<p>●<b>つけない</b></p> <p>基本はしっかり手洗いです。</p> 	<p>●<b>増やさない</b></p> <p>要冷蔵のものは購入の後すぐに冷蔵庫に入れましょう。</p> 	<p>●<b>やっつける</b></p> <p>調理のときは中まで十分に加熱しましょう。調理器具の消毒も忘れずに。</p> 
--	---	---

## よく噛んで食べよう

6月4日から10日までは、歯の衛生週間です。歯の健康は、おいしく楽しく食べるためにとても大切です。よく噛んで食べると体にとってよいことがたくさんあります。普段の食事からよく噛んで食べることを心がけましょう。

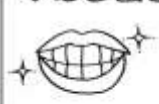
### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べることで満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、唾液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、頭の近くの前頭葉や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### <よくかむためのポイント>

- ★ 一口 15~30 回噛み、ゆっくり食べる
  - ・・・口を閉じて、噛む動作をしっかりし、急がずゆっくり食べる。
- ★ 流しこまない
  - ・・・汁物や飲み物などで、流し込むような食べ方をしない。
- ★ ながら食べをしない
  - ・・・本を読みながら、テレビを見ながら食べたりしない。

6月3日の給食の献立は「噛む噛む献立」です。

### 5月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地	品種	産地
米	埼玉	大豆もやし	栃木	白菜	茨城
麦	福井・宮城・北陸	長ねぎ	茨城	じゃがいも	長崎
うどん	北海道	えのき茸	新潟	グリーンピース	千葉
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	生姜	高知	鶏肉	岩手
		玉ねぎ	千葉・北海道	豚肉	群馬
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	セロリ	愛知	えび	インド
		ほうれん草	埼玉	いか	ペルー
スパゲッティ	アメリカ・カナダ	ミニトマト	茨城	ほたて	北海道
牛乳	埼玉	パセリ	茨城	ツナ	フィリピン
キャベツ	愛知	ごぼう	青森	ししゃも	ノルウェー
きゅうり	群馬	河内晩柑	愛媛	あさり	国内産
にら	茨城	小松菜	東京	あぶらがれい	アラスカ
にんじん	新座・徳島	チンゲン菜	静岡	鶏卵	青森
にんにく	青森	さつまいも	千葉	うずらの卵	愛知・静岡
もやし	埼玉	河内晩柑	愛媛		