

給食便り 6月

新座市立第二中学校
校長 田村 和昭
栄養士 伊藤智栄子

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、健康で心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、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるための必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

食育で育てたい「食べる力」

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の衛生週間」です。歯は一生使い続けるものです。歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

6月2日(金)は、虫歯予防献立です。噛む力を促すために大豆の入った混ぜご飯「カムカムライス」が登場します。



参照:「食育ガイド」(内閣府)

歯を丈夫にするためのヒント

食べ方

一口15~30回かみ、ゆっくり食べる
汁物や飲み物で流しこまない

本やテレビをみながら食事をしない。



食べ物

歯ごたえのある食べ物を食べる

いか 玄米 フランスパン 昆布 ごぼう 人参 蓮根 小魚



歯を丈夫にする栄養素(カルシウム)を摂取する

牛乳 チーズ 大豆 小魚 切干大根 小松菜 ひじき



5月の学校給食使用食材の主な産地

食材	産地	食材	産地
米	埼玉	ピーマン	茨城
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	パセリ	茨城
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	ブロッコリー	埼玉
牛乳	埼玉	白菜	茨城
にんじん	新座・徳島	ごぼう	青森
たまねぎ	北海道・佐賀	にら	茨城
きゅうり	群馬	グリーンピース	静岡
キャベツ	愛知	みょうが	群馬
もやし	栃木・埼玉	セロリー	長野
にんにく	青森	豚肉	茨城
しょうが	高知	鶏肉	岩手
ねぎ	千葉	あじ	タイ・ベトナム
こまつな	東京	ししゃも	ノルウェー
ほうれん草	埼玉	ほたて	北海道
大根	千葉	ツナ	大西洋西部
じゃがいも	北海道	いか	ペルー
えのき	新潟		

※新座市では給食の食材の放射性物質検査を行なっています。今後も安心・安全な給食の提供を心がけていきますので、ご理解ご協力をお願いいたします。