

HAPPY LUNCH



旬の食材
「きゅうり」



6月の食育の目標

体に良い食べ方を実践しよう



優秀ネーミング賞

小原田中 2年4組 佐藤理央さん

給食だよりの名称を募集したところ、165通の応募がありました。「笑顔になる給食時間を過ごしてほしい」と願いを込めて選ばせていただきました。ありがとうございました。

所長特別賞

今回募集していなかったのですが、給食センターのキャラクターを考えてくれた生徒さんがいました。今後、献立表やおたよりの中で登場しますので、お楽しみに！

郡山五中 2年2組 相楽統哉さん

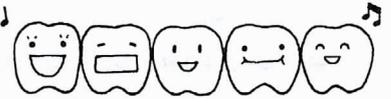
6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、栄養バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。今月は、食育で育てたい「食べる力」についてご家庭でも考えてみませんか？

食べる力

- 心と体の健康を維持できる
- 食べ物の選択や、食事作りができる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物や作る人への感謝の心を持つ
- 日本の食文化を理解して、伝えることができる
... など

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯などの予防や治療として歯の寿命を延ばし、健康でいられることを目的としています。



よくかむことの効果

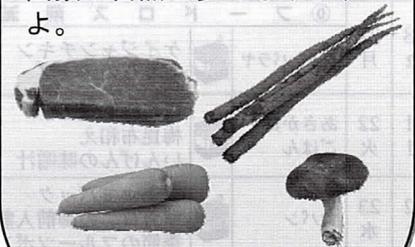


<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

噛む回数を

増やすために

毎日の食事に、噛み応えのある食材を取り入れましょう。大きめにカットすると、噛む回数が自然と多くなりますよ。



栄養士のおいしいコラム

ベジ・ファーストを知っていますか？



ベジ・ファーストとは、その名の通り食事の最初に野菜から食べることを言います。野菜から食べることで、血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防効果があります。

食べる順番を変えるだけのシンプルな方法ですが、気軽に取り組める健康法のひとつです。



朝食について見直そう週間

6月～7月に、「朝食について見直そう週間運動」が実施されます。福島県では、6月と11月の年2回朝食摂取状況を調査しており、学校ごとに様々な取り組みが行われています。

給食では、朝食の参考になるように、朝食モデル献立を2回実施します。

まずは…



次は…



これがそろえば完璧！

