

6月 食育だより

令和4年6月
皆野町学校給食センター

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



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ます。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。

また、かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

《 今月の食に関するお話し♪ 》

「彩の国ふるさと学校給食月間」

6月は彩の国ふるさと学校給食月間です。地元産・県産食材の活用を図るとともに、地元産食材や郷土調理等について理解し、故郷絵の愛着を学校給食を通して深めるために実施しています。

皆野町の学校給食は、今月はもちろん、日頃から皆野町・秩父郡市産野菜や県産食材を取り入れるように努めています。

今月は「みそポテト」「わらじかつ」「かてめし」などの秩父地域の郷土料理や「しゃくし菜漬け」を使用した献立も登場します。お楽しみに♪