

6月給食だより



令和5年5月31日発行
牛久市立下根中学校
文責 潮崎純子

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意してください。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



6月は食育月間です!



平成17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。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな影響があります。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断して生活できる大人になるためにも食育が果たす役割は大きいです。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にさせていただけたら幸いです。



学校給食を通しての食育

6月1日より、グループ会食が始まります。約3年ぶりのグループ会食です。下根中学校では、正面との距離がとれるようにグループを作って会食をしています。「大声で話さない」「食事にふさわしい会話」などに気を配っていきたいと思います。楽しい雰囲気だと栄養素の吸収も良くなると言われています。学校給食を通して、食の大切さや楽しさを伝えていきます。



給食委員会の給食当番健康チェックや給食当番の配食準備・配食など、それぞれの担当が責任をもって活動しています。

下根中学校の給食時間

給食当番健康チェック



成長期です！
必要な栄養素をバランスよくしっかり食べましょう。



地産地消の推進

歯と口の健康週間 (6/4~6/10)



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、1928年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにつながっています。

6月5日~9日の給食でも、かみかみ献立やカルシウムをたくさん含む献立を実施します。

よくかめる食事の工夫

ひと口の量を考え、口を閉じて、意識して

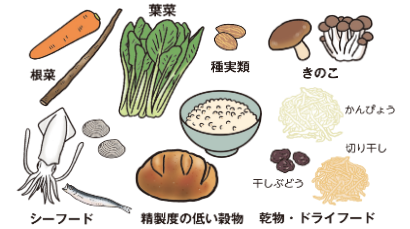
よくかむ習慣を身につけるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。やわらかいものも、飲み込む前に「もう5回かむ」ことを意識してみるのも手段です。また、ひと口に入れる食べ物の量を調整しましょう。

1、2、3
……30!





かみごたえのある食品を取り入れる

かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのもいいです。無意識によくかむ習慣が身についているかも……。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう! しっかり! 朝ごはん!

「味噌マヨチーズトースト」1人分エネルギー：380kcal 塩分：1.8g

材料	分量 (4人分)	作り方
食パン(6枚切り)	4枚	①Aを混ぜ合わせておく。 ②AにBを入れ、食パンに塗る。 ③角切りにしたトマトをのせる。 ④スライスチーズを割いて散らす。 ⑤トースターで焼く。
A マヨネーズ	大さじ4	
A 味噌	小さじ2	
A 砂糖	小さじ1	
B 枝豆	20g	
B とうもろこし	20g	 
トマト	1/4個	
スライスチーズ	4枚	

♪おすすめポイント♪

味噌の風味がほのかにして、どんな野菜で作っても美味しいです。子どもにも簡単に美味しく作ることができます。