

6月給食だより



牛久市立牛久第三中学校

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。衛生面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、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。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!

豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。



健康的な食生活を実践しよう!

毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日ごろから望ましい食生活を実践し、身につけましょう。



食を通じた環境の「環」を大切に!

食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。



食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。



伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!

風土を生かし、先人が育ててきた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。



自ら判断し、選ぶ力をつけよう!

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



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もつながっています。

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。



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。