

給食だより 6月

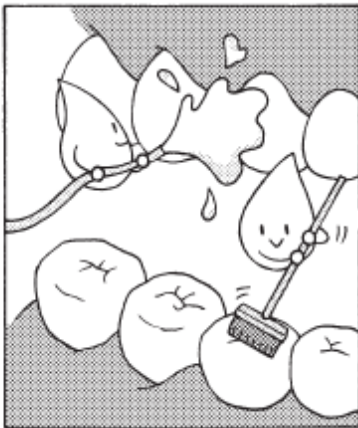
令和6年 5月31日
港区立青山中学校
校長 中田 和直
栄養士 森 祐子



6月は、梅雨の季節です。特に食中毒が発生しやすい時期なので、食品の保存には気を付けましょう。また、6月は食育月間であり、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。自分の食生活について改めて見直してみたり、健康的な歯でしっかり噛むことを意識して食事をしましょう。6月は、「食べる」ことを意識してみましよう。

最近、蒸し暑い日が増えてきました。のどが渴いたと思う前に、水を飲むようにして、熱中症や脱水症状にならないように、自分自身で管理しましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



6月の行事食・郷土料理

4日(火) かみかみ献立

6月4日(火)～6月10日(月)は、歯と口の健康週間です。大豆やちりめんじゃこなど噛み応えのある食材を使った給食です。噛むことを意識して食べましょう。

5日(水) 沖縄県郷土料理

ジューシーご飯は、沖縄の炊き込みご飯です。また、沖縄の名産品、シークワサーを使ってゼリーを作ります。

10日(月) 入梅の献立

入梅とは、梅雨の入りを表す日本の雑節です。今年は暦の上では、6月10日から梅雨が始まる日になります。この日は梅を使った混ぜご飯です。

14日(金) 世界の料理：インドネシア

ナシゴレンは、チャーハンのような炒めご飯です。「ナシ」は、ご飯、「ゴレン」は、炒めるという意味があります。