



6月は「食育月間」です。食育は生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子供たちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。学校給食でも特に6月にちなんだ食育に取り組んでいます。

## 6月15日は千葉県民の日

千葉県民の日は「県民のみなさんが、ふるさとを愛し、豊かな千葉県を築くことを期する日」として昭和59年に制定されました。

千葉県は三方を海に囲まれ、黒潮の影響を受け、温暖な気候と豊かな土地資源を活かし、米や野菜、果物など多くの農産物が生産されています。また、様々な種類の水産物にも恵まれた「食の宝庫」であります。

この機会に千葉県の農林水産物を知って、家庭でもとり入れてみましょう。

給食では県民の日にちなんで、6月14日に千葉県の食材を使った献立を実施します。

## 学校給食で注目している地産地消(=千産千消)

\* 千産千消とは…地産地消とは、地域(地元)でとれた食材を地域(地元)で消費しよう(=「地域生産・地域消費」の略)、という意味です。

四里(約16km以内)でとれたものを食べると健康に良い(四里四方)という考え方や、人間の体と土は切っても切れない関係だから、近くでとれたものを食べよう(身土不二)という考えが原点と言われています。

千葉県では「地産地消」の「地」を千葉県の「千」におきかえています。



### 1.我孫子産米の活用

我孫子市の給食では、一年を通して我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使用しています。市内でとれたお米は玄米の形で冷蔵保管され、毎週必要な分ずつ精米して学校に届けられています。精白米以外にももち米、米粉も我孫子産を使用しています。

数少ない自給率100%の日本の米(※1)を大切にすること、また日本食や郷土料理を守っていくことを教えるために主食に米を使う献立を週3.9回実施しています。

(※1:平成21年度の米の自給率95%のうち、主食用の米の自給率が100%という意味です。)



### 2.我孫子産野菜の活用

市内19校全校で、我孫子産の野菜を使い学校給食を作っています。

我孫子新田にある農産物直売所からは11校が、月1回「我孫子産野菜の日」と称し献立をたてています。残る8校は契約農家から直接購入する方法で月1~4回程度取り入れています。

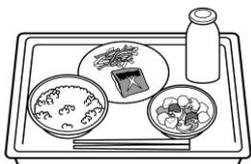
本校では契約している4農家から、月に1~4回新鮮な地元の野菜を取り入れています。

4月は、菜花を使ったごまあえや筍のみそ汁などを実施し、春の香りを味わうことができました。

5月はじゃが芋、玉ねぎ、かぶといった野菜を使用する予定です。



### 3.千産千消デーの実施



千葉県では「食育」を県民運動として展開していくために、様々な取り組みが行われています。学校給食では、地域でとれる食材や食文化などへの理解を促進するため3年前より11月に「千産千消デー」が設けられました。この時期は県内の農産物が豊富にとれることから、水産・畜産品を含んだ県産食材を使用した献立や郷土料理が取り入れられ、大きく紹介しています。



# 「かむこと」は健康の源



6月4日～10日は  
歯の衛生週間で  
す！



学校給食では歯の衛生週間に合わせ、「かむこと」の大切さに気づき、歯を大切にする献立を取り入れます。

## <よくかむことの8大効果>

### ① 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します。

食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて満腹と感ずるので、食べ過ぎを防ぐことができます。



### ② 脳の働きを活発にします。

あごの筋肉などを動かすことによって、まわりの血管や神経も刺激され、脳内の血流がよくなるため脳が活性化するといわれています。

### ③ 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。

だ液には食べ物の消化を助ける成分や抗菌・殺菌作用のある成分が含まれています。ほかにも歯についた食べかすを洗い流す作用などがあり、口内の健康を保つ働きがあります。

### ④ 味覚の発達を促します。

よくかむと、食べものの本来の味が分かります。食材そのものの持ち味を味わうように、よくかみましょう。



### ⑤ 胃腸の働きを促進します。

よくかめばかむほど、だ液の分泌量が増えます。だ液に含まれるアミラーゼはデンプンを分解し胃腸への負担を軽減し、消化・吸収を高めます。



### ⑥ がんを防ぎます。

だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。それには食べ物を30秒以上だ液に浸すのが効果的といわれています。

### ⑦ 元気がわき、ストレス解消につながります。

かむと大脳皮質を刺激します。かたいものや歯ごたえのあるものをかみ砕くことが爽快感につながり、ストレスを解消します。



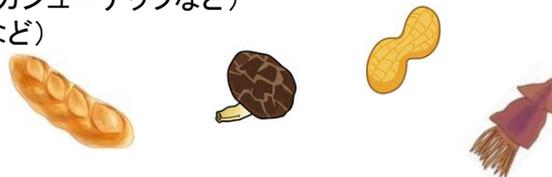
### ⑧ 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります。

よくかむと頭骨や顎骨、歯を支える骨の成長、発達を促します。顎が発達すると歯並びもよくなり、はっきりした発音ができるようになります。また顔の表情筋がきたえられ、表情も豊かになります。

## かみかみ食品の紹介

★噛み応えのある食品の紹介です！★

- 1、食物せんいの多い野菜(根菜類、葉物野菜など)、きのこ、海藻(ひじき、わかめなど)
- 2、せんいがしっかりしている肉(豚肉、牛肉)
- 3、干した食品(干し椎茸、切干大根、高野豆腐、ドライフルーツ、魚の干物など)
- 4、種実類(くるみ、アーモンド、ピーナッツ、カシューナッツなど)
- 5、魚介類(いか、たこ、えび、アサリ、カキなど)
- 6、豆類(大豆、いんげん豆、小豆など)
- 7、パン(フランスパン、ライ麦パンなど)
- 8、麦、玄米飯など



給食でもこれらの食品を積極的に使用しています！！

