

# きゅうしょく 給食だより



れいわ ねん  
令和4年  
がつごう  
6月号

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつ もりしょうちゅうがっこう  
流山市立おおたかの森小中学校

6月は「食育月間」です。子どもの頃の食生活は、心と体の成長に大きな影響を与えます。1日3食しっかり食べること、好き嫌いしないで食べること、正しくおはしを持つこと、ちゃんとできていますか？この機会に、食生活を見直してみましょう。

## ちばけんみん ひ 千葉県民の日

6月15日は千葉県民の日です。千葉県民の日は、「県民が、郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、これからの未来に誇れる、より豊かな千葉県を目指す日」として、県の人口が500万人を超えたことを記念して作られました。給食では、千葉県産のイワシを使った「イワシの韓国風蒲焼き丼」や流山産の「枝豆」など、地産地消を意識した献立が登場します！

### ◎ちばの野菜と果物クイズ！

千葉県で採れる野菜や果物のうち、「日本で1位、または2位」のものはどれでしょう？

- ①なし ②りんご ③もも
- ①ごぼう ②にんにく ③さつまいも
- ①ゴーヤ ②にんじん ③なす
- ①にら ②ピーマン ③ねぎ
- ①アスパラガス ②なのかな ③はくさい



こた みぎした  
答えは右下をみてね！

## ちばけん にゅうばい 千葉県と入梅イワシ

イワシは昔から庶民の魚、大衆魚と呼ばれ、安くておいしい魚の代名詞でした。イワシの主要な漁港である銚子港で水揚げされるイワシは太って丸みを帯びており、特に6～7月にかけての「入梅」(梅雨の時期)に水揚げされるマイワシは「入梅イワシ」と呼ばれ、1年の中で1番脂が乗っておいしくなります。

銚子のイワシ料理の代表的なものとして、刺身、塩焼き、煮付け、佃煮以外に「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「蒲焼き」「卵の花漬け」など、さまざまな調理法があります。



## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康の正しい知識を知って、健康な歯を大切にしようという思いから作られました。

### ◎なぜよく噛んで食べることがいいのだろう？

「よく噛んで食べましょう。」と言われますが、よく噛むとどんな良いことがあるのでしょうか。

#### 1. 食べすぎを防ぐ

ゆっくりよく噛んで食べることで、食べすぎを防ぎます。

#### 2. 味がよくわかる

食べ物の形や固さ、味がよくわかるようになります。

#### 3. 口の周りの筋肉を鍛えられる

口の周りの筋肉をよく使うことで、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

#### 4. 脳が活発になる

脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

#### 5. 唾液が出る

唾液には食べかすや細菌を洗い流す作用があり、むし歯などの病気の予防につながります。



### ◎歯と栄養

健康な歯を作るためには、歯を作るもとになるカルシウムやたんぱく質、歯を作るのを助けてくれるビタミン類を十分にとることが大切です。特にカルシウムは不足しがちなので、意識してとるようにしましょう。

6月の給食では、不足しがちなカルシウムが多く含まれている乳製品や小魚を使用しました。また、噛みごたえのあるメニューにしました。お家でも、よく噛んで食べることを意識しましょう。

