



# 給食だより

# 6月号

令和4年6月 流山市立東部中学校

6月は、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、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。

また、気温の変化もあり、体調を崩しやすいです。『バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠』をとり、抵抗力を高め、元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日！！

### 食育って何？

食育は、生きる上での基本であり、「知育」「徳育」「体育」の基礎と位置付けられています。千葉県では、子どもの頃から「食」や「農」について、体験を通じて正しい知識と理解を深めながら自ら考え、健全な食習慣を身につけられるよう『食育』を推進しています。

食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。

また、家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることの大切さを改めて考える1ヶ月間にしましょう。

### 食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の  
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

## 6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』

1回の食事をどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

### 【噛むことの効果】

#### 消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



#### 食べ過ぎによる肥満の予防

よく噛むと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

#### 虫歯を防ぎます

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細菌を減らしたりするので、虫歯予防になります。

#### 脳の働きがよくなる

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

### 【噛む力を鍛えよう】

歯ごたえのある食べ物は、よく噛まないと食べられないので、『噛む力』をつけることができます。

食材を大きく切る、皮つきのまま使う、根菜類やきのこ、海藻などを料理にプラスすると、噛み応えのある食事になります。

#### 歯ごたえのある食べ物



### カミカミ給食メニュー

#### チキンチキンごぼう

【材料(4人分)】鶏肉140g、酒小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/3、ごぼう120g、片栗粉、揚げ油、むき枝豆40g、いりごま8g

(たれ)しょうゆ大さじ1/2、酒小さじ1/2、みりん小さじ1/2、砂糖大さじ1/2、水小さじ2

【作り方】①鶏肉は一口大に切り、酒、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。

②ごぼうは皮をむき、2ミリ程度の斜め切りにし、水につけてあくぬきをする。水分をよくふきとり、片栗粉をつけて油で揚げる。

③むき枝豆はゆでる。たれを加熱する。

④①～③とごまを、合わせる。

【ポイント】鶏肉を豚肉に、ごぼうをれんこんに変えても美味しいです！

山口県で生まれた給食メニュー!!