6月 給食だより

東大和市学校給食センター

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかむことは、体や心の健康にもつながっています！
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して食べましょう！

毎年６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生 100 年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

歯と口の健康 3択 クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

① バイキンを体に入れる　② むし歯を増やす　③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

① かみごたえのある物をよくかんで食べる　② 水分で流しこみながら食べる　③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

① Fe 鉄　② Ca カルシウム　③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

① 頭がシャキッとする　② 太りやすくなる　③ 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

① パンの耳は切り落とす　② ポテトサラダに枝豆を混ぜる　③ カレーの野菜は小さく切る

こたえ Q1=③（バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。） Q2=①（だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。） Q3=② Q4=①（かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。） Q5=②（かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。）

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト　ぶどう　さくらんぼ　うずらの卵　白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯　もち　パン　さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

～保護者の皆様へ～

学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。
また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】

当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類（カカオ、栗以外）、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。

学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入（コンタミネーション） する可能性があります。

また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

【学校給食使用物資】

調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。
詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】

東大和市公式ホームページにて、学校給食に使用する食材の産地、献立等を掲載しております。
アクセス方法：「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」

ホームページに給食のレシピを掲載しています！

アクセス方法：
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「学校給食での取り組み」
→「なつかしくてあたらしい！東大和市のおいしい給食レシピ集！」

YouTubeで食育動画を配信しています！

アクセス方法：
「東大和市公式動画チャンネル」
→「再生リスト」
→「学校給食センター栄養士による食育」
二次元コード

☆この用紙は、再生紙を使用しています。