

給食だより6月号

令和6年5月30日

東京都立三鷹中等教育学校



6月は暑くなったり涼しくなったり、雨が降る日が多くあったりと天気が不安定です。身体の調子も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は「食育月間」、毎月19日は、「食育の日」として定められました。学校では、給食を生きた教材として、食べ物の知識やバランスの良い食べ方など、みなさんが学べる機会を作っています。この機会に食育について考えてみましょう。

- <給食で学んでほしいこと>
- ・栄養バランスのとれた食事
 - ・日本の郷土料理や行事食
 - ・食事のマナー
 - ・旬の食材や地場産の食材
 - ・感謝して食べる心
 - ・給食の準備や片付け などなど

食育とは 『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「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』（食育基本法より）

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他、呼吸をしたり、会話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にも繋がっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯磨き、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣などを身に付けることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 食べ物本来の味を十分味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 脳が活性化し、精神を安定させる

◆◆ 6月の献立紹介 ◆◆



◇ かみかみ献立 ◇

6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、6月は噛み応えのある献立を取り入れました。「カルシウムトースト」や「骨太ふりかけ」には、歯を強くするために重要な栄養素のカルシウムが豊富に含まれるしらすやちりめんじゃこなどの小魚を使用しています。「かみかみサラダ」は、野菜とスルメイカを和えて作ります。よく噛むことを意識して食べましょう♪

◇ 合唱祭応援献立 ◇

6月の「合唱祭」に合わせて応援献立を提供します。歌を歌うと、とても体力を使います。そこで当日に力が出るように、「ネギ塩豚丼」を作ります。豚肉には、「たんぱく質」や「ビタミンB₁」などの栄養素が豊富に含まれています。「たんぱく質」は、体を作る源であり、体を動かすエネルギー源としての働きもあります。また、「ビタミンB₁」には疲労回復効果が期待できます。

◇ 郷土料理と世界の料理 ◇

6月は、日本各地の郷土料理として、山口県と沖縄県の料理を紹介します。世界の料理としては、韓国・イタリア・フィリピン・アメリカの料理を提供予定です♪

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】

牛乳



毎日の牛乳は、多摩地区産の「東京牛乳」です。

【田倉農園】

小松菜 大根 きゅうり

東京都産



担当：栄養士 佐藤 愛紗