

6月食育だより

令和2年 6月分
平川市学校給食センター

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。

6月16日
（火）

さんぴんきゅうしょく ひ
ふるさと産品給食の日



6月の「食育月間」にちなんで、平川市産と青森県産の食材をふんだんに使った献立の日です。青森県は3つの方向に海があり、田んぼや畑がとても広く、農産物がたくさんとれる県です。平川市には、おいしい食材がたくさんあります。「食べる」ことで自分たちのふるさとのよさを学びましょう。

★6月16日（火）のこんだて★

ほたてごはん
メンチカツ
アスパラの和風サラダ
かぶのみそ汁
牛乳
お米のムース



- ・ごはんとデザートは平川市産のお米「つがるロマン」を使っています。ほたては青森県産です。
- ・メンチカツには、平川市産のキャベツが入っています。キャベツの甘みが出ています。
- ・アスパラ、キャベツ、コーンは青森県産です。
- ・みそ汁のかぶとかぶの葉、みそは平川市産です。



きゅうしょくほうもん おこな
給食訪問を行いました



5～6月に給食センター職員が給食訪問を行いました。職員2～3名で各学校を訪問し、給食搬入口・コンテナ置き場・ランチルームまたは教室での給食の準備・食事の様子などを視察しました。今年度は新型コロナウイルスの流行があり、各学校の感染予防対策についても伺ってきました。



写真は5月12日の碓ヶ関中学校訪問の時の様子。感染予防のため、教職員がアルコールで机を消毒した後に給食を配膳していました。配膳する人はエプロンと三角巾をして配膳し、クラス全員で協力して運んでいました。食事の時も感染予防のため、会話は必要最小限で静かに全員同じ方向を向いて食べていました。

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ほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につ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に味わうことができる 消化を助け、栄養の吸収が高まる	満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ 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
--	--	--