



食育月間



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

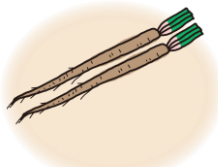
・よくかんで食べよう。

カミカミ・シャキシャキ

しょか みかく ちから きた
初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえパツグン」の初夏の食材を紹介しします。

新ごぼう



若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス



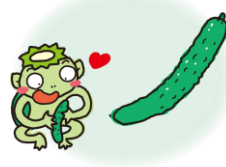
やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減でどうぞ!

さやいんげん



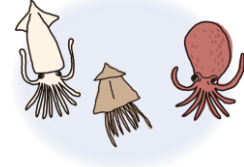
独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲みこんでみよう!

きゅうり



夏の定番!水分たっぷり、パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。

保護者の皆様へ

現代の日本の食生活は、昔のような、かみごたえのあるものを食べる機会が減ってきています。ファストフードやスナック菓子、インスタント食品などは食べやすく、あまりかまずに飲みこんでしまいます。

よくかんで食べることは、健康に生活するために大切なことです。給食でも、組み合わせや使用する食材などに配慮し、よくかんで食べられる献立の提供を心がけています。

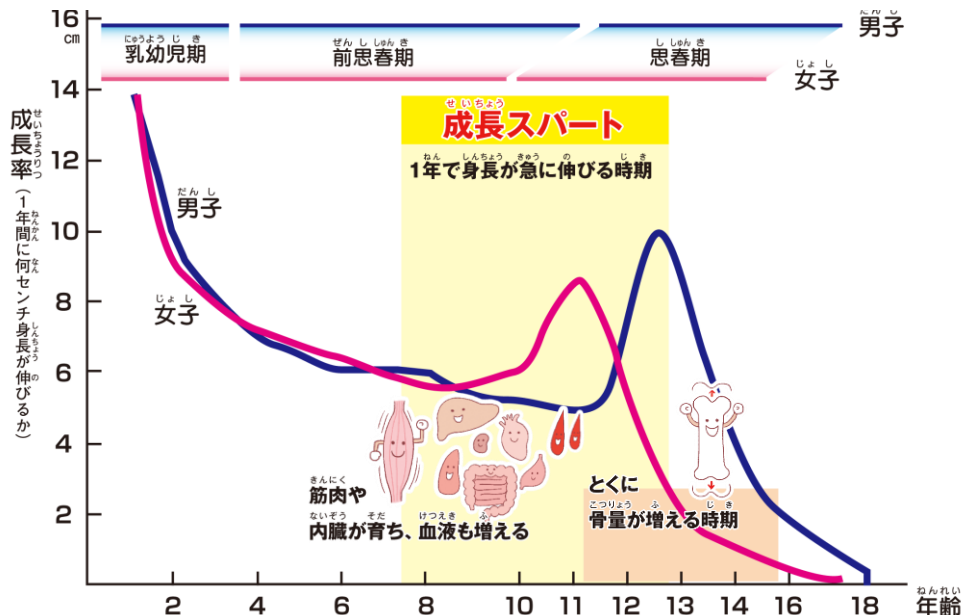
そして、普段から「良い姿勢」「よくかむ」「口に食べ物が入っている間はしゃべらず、口をとじて、飲みこんでからしゃべる」というようなことが身につくよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

「成長スパート」って知ってる?

身体測定を行うと「背が伸びた」「太った(体重が増えた)」など、いろいろな声が聞こえてきます。身長がぐんと伸びる時期は、人生で2回あり、1回目は赤ちゃんのときです。2回目は小学校高学年からの思春期の時期に起こり、これを「成長スパート」といいます。成長スパートのタイミングや身長が伸びる長さなどには個人差がありますが、成長スパートをしっかりキャッチするために、食事の面で心がけていきたいことはエネルギー不足にならないことです。



成長期にとくに注意したいのはエネルギー不足にならないこと。食事からとるエネルギーは心臓を動かし、呼吸をして生きていくために、そして脳を使って考え、筋肉を使って運動するためなどに毎日使われていますが、成長期のみなさんには、このほかに自分の体を成長させていくためのエネルギーもさらに追加する必要があります。この時期にエネルギーが不足してしまうと、成長分にエネルギーが回らなくなり、体などにいろいろな悪影響が出てしまう可能性があります。



成長期にあるみなさんと、大人の「体重が増えた」ではその意味が大きく違います。成長期には、骨が伸び、筋肉が付き、内臓が育ち、血液量が増えるなど、体は大きく成長します。だから、体重が増えるのは極めて当たり前のことなのです。なお、成長の度合いは一人ひとり違います。