

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	------------------	------------------

クイズ

Q. 梅の実を梅干しにすると、なくなるものはな～んだ？

答え: 毒
青梅にはアミグダリンという毒性物質が含まれています。梅干しや梅酒などに加工することによって、この毒はなくなります。また梅干しに加工する過程で水分や栄養素が減少するものもありますが、逆に増えるものもあります。

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★★★
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 レベル★
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★★
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

Q4 レベル★
よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 レベル★★★
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う貝を一緒に食べる

答え Q1=③ Q2=② Q3=② Q4=① Q5=③
大き<切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える) (かたい食べ物も多<出る) (記憶力や集中力が高まる) (食材は

令和5年6月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。
 現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。
 なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食

米	青森県(令和4年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ゆで中華麺	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
チョコクリーム	アメリカ		ワンタンの皮	アメリカ	カナダ
豆乳クリームコロッケ	北海道		焼きふ	アメリカ	カナダ

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

○肉類

豚肉	群馬県	ベーコン	茨城県	鶏肉	宮崎県
	茨城県	ハム	茨城県		青森県
	栃木県	ウィンナー	茨城県		

○魚介類

さば	北海道他	いか	ペルー	さつまあげ	タイ他
いわし	北海道他	かつお節	鹿児島県	しゃけ	北海道
あじ	チリ・ベトナム	ししゃも	カナダ他	さわら	東シナ海

○卵類

鶏卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	液卵	栃木県
----	-----	------	------	----	-----

○野菜類

じゃが芋	長崎県他	さやいんげん	ポルトガル	ごぼう	青森県
玉ねぎ	兵庫県他	きゅうり	栃木県他	チンゲン菜	静岡県
にんじん	千葉県他	小松菜	茨城県	おかひじき	千葉県
キャベツ	日の出町	青ピーマン	茨城県	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	茨城県他	はるさめ	タイ
にんにく	青森県	こんにゃく	群馬県他	ひよこ豆	アメリカ他
長ねぎ	茨城県他	あぶらあげ	岩手県	しそ	千葉県他
もやし	栃木県	大豆たんぱく	北海道	かぼちゃ	鹿児島県他
とうふ	国産	ごま	エチオピア他	にら	茨城県他
トマト	静岡県他	ほうれん草	東京都	アスパラガス	長野県
セロリ	長野県	大根	日の出町	えだまめ	タイ
とうもろこし	タイ	グリーンピース	アメリカ	大豆	北海道

○果物類

メロン	茨城県他	うめ	和歌山県		
-----	------	----	------	--	--

○海藻類

わかめ	徳島県他	海藻ミックス	岩手県他	あおのり	愛知県
のり	国産	茎わかめ	岩手県	のり佃煮	愛知県

○きのこ類

しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	えのきたけ	長野県
きくらげ	熊本県	しいたけ	大分県		

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白ごころからよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ

歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、小魚、小松菜、大豆製品、ひじき、ごま