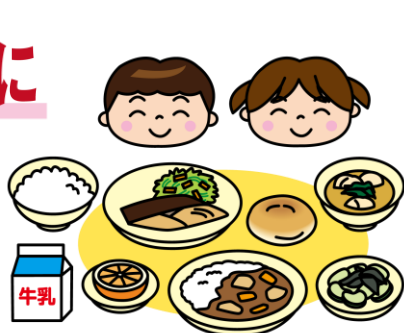


安全に楽しく給食を食べるために

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。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



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、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



令和7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	宮城県(令和6年度産)		麦	日本	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	中華麺	北米他	
マカロニ	アメリカ	カナダ	ポテトニョッキ	オーストラリア	
油麴	アメリカ	カナダ	しらたき	群馬県	
プリン	日本		スパゲッティ	アメリカ	カナダ
りんごジャム	日本		ワンタンの皮	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
ヨーグルト	国産	バター	北海道	脱脂粉乳	北海道

○肉類

豚肉	埼玉県他	鶏肉	宮城県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	栃木県			ウィンナー	茨城県

○魚介類

あじ	ニュージーランド	さけ	チリ	ししやも	ノルウェー他
さわら	ベトナム	いか	ペルー	なると	日本、タイ他
ツナ	中西部太平洋	さつま揚げ	タイ他	いわし	日本
かつお節	鹿児島県	ちりめんじゃこ	香川県		

○卵類

液卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	マヨネーズ	日本
----	-----	------	------	-------	----

○豆類他

とうふ	宮城県	豆乳	日本	油揚げ	宮城県
ひよこ豆	アメリカ	レンズ豆	カナダ	いんげん豆	北海道
大豆たんぱく	日本	味噌	アメリカ他	こんにやく	群馬県他
大豆	北海道	金時豆	北海道	生揚げ	日本

○野菜類

じゃが芋	鹿児島県他	チンゲン菜	静岡県他	小松菜	茨城県
はくさい	長野県他	きゅうり	福島県他	にんじん	千葉県他
玉ねぎ	佐賀県他	かぼちゃ	鹿児島県他	青ピーマン	茨城県他
さやいんげん	北海道他	しょうが	高知県	にら	茨城県他
キャベツ	日の出町	にんにく	青森県	ごぼう	青森県他
たけのこ	九州・四国	緑豆もやし	栃木県	長ねぎ	茨城県他
トマト	チリ他	枝豆	タイ他	切干大根	宮城県
トマトピューレ	チリ他	梅	紀州	コーン	タイ
しそ	千葉県他	白菜キムチ	長野県他	セロリ	長野県他
おかひじき	千葉県他	塩蔵青菜	日本	赤しそ	日本

○果物類

メロン	茨城県他	河内晩柑	熊本他		
-----	------	------	-----	--	--

○海藻類

わかめ	徳島県	のり佃煮	愛知県、韓国	海藻ミックス	日本
青のり	愛知県				

○きのこ類

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

はくちけんこう 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



②



③



Q2

歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

①



②



③



Q3

歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

①



②



③



Q4

よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

①



②



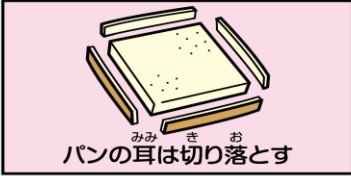
③



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



②



③



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。)