



6月 給食だより



日野町教育委員会
園小学校・中学校



6月は食育月間です

食育は、食育基本法では、『生きる基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けされているとともに、様々な経験を通して「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もの』と定義されています。大人も子どももすべての世代で取り組むことが大切です。毎日食べている身近な「食」について、家庭でも話してみましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



家庭で取り組みたい「食育」



あさ た
朝ごはんを食べる

かぞく しょくたく かこ
家族で食卓を囲む

いっしょ しょくじ したく
一緒に食事の支度をする

や あじ ちた
わが家の味を伝える

大人も子どももすべての世代で取り組むことが大切です。毎日食べている身近な「食」について、家庭でも話合ってみましょう。

歯と口の健康週間 6/4~6/10

6月4日から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。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



よくかむことの効果

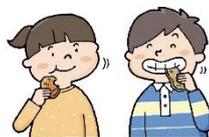


| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>ひまん ぼうぼう 肥満予防</p> <p>よくかむと脳の 中の満腹 中枢が刺激さ れて、食べ過ぎ を防ぎます。</p> | <p>のう かつせい か 脳の活性化</p> <p>あごの筋肉を 動かすことで脳 の血流量が増 え、脳を活性化し ます。</p> | <p>しょう かく しょう たく 消化・吸収を助ける</p> <p>よくかむとだ 液が出て食べ物 の飲み込みや 消化・吸収を 助けます。</p> | <p>むし ぼうぼう むし歯予防</p> <p>かむことによ って出ただ 液の働きで、 むし歯を予防 します。</p> |
|--|--|--|---|

かむ習慣をつけるには？



繊維質なものや水分の少ないものなど、かみごたえがあるものを食べましょう。



地場産物活用週間 (16~20日)

地元の食材をたくさん使います。

滋賀県産



牛乳・鶏肉(17日)・永源寺こんにやく・こあゆ・豆腐(18日・20日)

日野町産

米(みずかがみ)・こまつな・たまねぎ・水菜・蔵尾ポーク・鹿肉・日野菜ピクルス・日野菜の葉

国スポ・障スポ開催地めぐり~

平成 27 年 (2015 年)

第 70 回大会は「和歌山県」で開催されました。



和歌山県は、海と山に恵まれていて北部は降水量が少なく、南部は1年を通して温かい気候のため、梅やみかんなどの栽培が盛んです。梅は生産量が全国一位で、国内収穫量の6割を占めています。今日の給食では、鶏肉に梅ほしペーストをつけて焼いた「鶏の梅マヨ焼き」です。また、「すろっぼ」は和歌山県の郷土料理で、地域でたくさん収穫された大根やにんじんを太めの千切り(千六本)にして煮たことから「すろっぼ」と呼ばれるようになったと言われています。高野豆腐は、鎌倉時代に高野山の僧侶が冬の厳しい寒さで食事の豆腐が凍ってしまい、それを溶かして食べたら、独特の食感でおいしかったことがきっかけで、高野山の名前にちなんで「高野豆腐」とよばれるようになったといわれています。みそ汁にいれています。