



令和4年6月
吉見町学校
給食センター

6月になると、梅雨入りも間近になります。日差しの強い日があったり、ジメジメと暑い日や、肌寒い日などもあり、気温の差が大きく体調をくずしやすい時期です。体調管理には十分気を付けましょう。また湿気の多いこの季節は、食べ物がくさりやすく、食中毒にも注意が必要です。手洗い、うがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間（毎月19日は食育の日）

吉見町や埼玉県で作られた農産物をたくさん使う予定です。

野菜では、じゃが芋、玉ねぎ、トマト、きゅうりです。

みそとお米は1年間すべて吉見町産を使っています。

献立表の食品の種類の欄に太字で書いてあるものが吉見町産です。

今月は、吉見町産の玉ねぎをたくさん使います。



旬の味

「たまねぎ」

野菜の中でこれほど用途の広いものはないといわれているのが「たまねぎ」です。エジプト文明の頃から、すでに食べられていましたが、その頃は、高貴な人しか食べられなかったようです。日本には、明治時代に、文明開化で西洋料理と共に入ってきました。特有の辛みには、ビタミンB1を吸収しやすくする働きがあります。肉や魚の臭みを消したり、消化をよくしたり、食欲を増す働きもあります。また最近、がんや動脈硬化を予防する効果があることが注目されています。給食でも毎日のように使用しています。



給食センター見学

◇東二小3年生 5月25日（水）



大きな釜でみそ汁やきんぴらを作っていました。



学校に戻ってから、おいしく食べてくれたかな？

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと元には戻らない大事な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、食生活の面からも歯の健康に気をつけましょう。

かむ
かむ
かむ

よくかんで食べることは健康の基本

最近、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。

学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。

ダイエット効果

かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

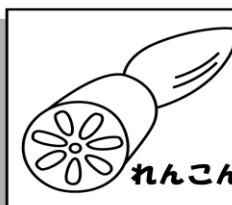


★あなたの好きな食べ物、いくつあるかな？

よくかむとからだにいいよ！！

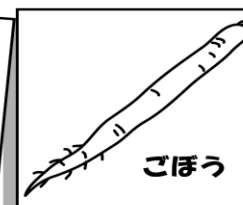
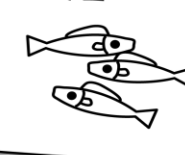
下の絵の中で、あなたが好きなものや、ふだんよく食べる物をえらんでみよう。さて、どこにあるかな？

たけのこ



れんこん

イリコ



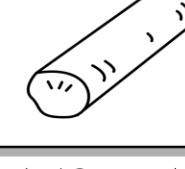
ごぼう

イカ



かたいパン

たくあん



ナッツ



まめ

■ ★0～2こ

■■■■ ■ ★3～5こ

■■■■■■■■ ■ ★6～8こ

あなたはかたい食べ物をあまり食べていないようです。かみごたえのある食べ物も進んで食べてみましょう。時々かたいものも食べているようですね。食事の時、かみごたえのある物を意識してかんでみましょう。

その調子！これからもしっかりかたい物をかんでね。

1口15回はかもう！よくかむためには、早食いをしないで、ゆっくりと食事をしようね！