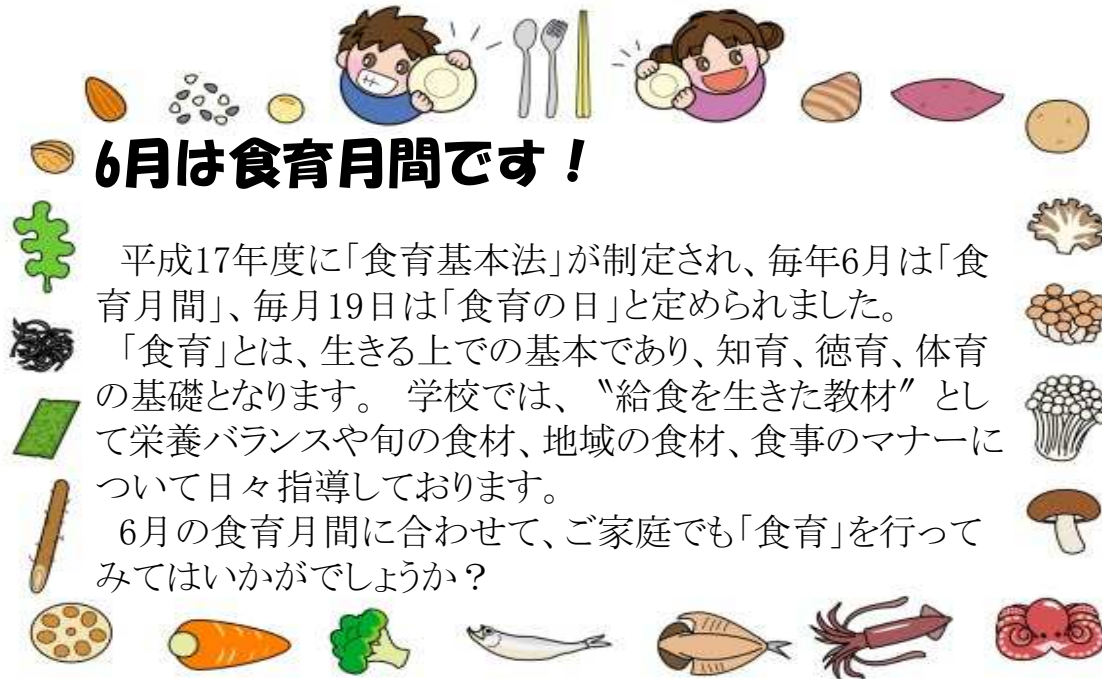


令和元年

きゅうしよく

6月の給食だより

大山給食センター



6月は食育月間です！

平成17年度に「食育基本法」が制定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。「食育」とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となります。学校では、「給食を食った教材」として栄養バランスや旬の食材、地域の食材、食事のマナーについて日々指導しております。

6月の食育月間に合わせて、ご家庭でも「食育」を行ってみてはいかがでしょうか？

よく噛んで食べよう

よく噛むことの8大効果

- ひ 肥満防止 (ひまんぼうし)
- み 味覚発達 (みかくはつたつ)
- こ 言葉がはっきり (ことば)
- の 脳の発達 (のうの発達)
- は 歯の病気予防 (ひやまきよぼう)
- が ガン予防 (がん)
- い 胃の働きを良くする (いせいの働きをよくなる)
- ぜ 絶対好調！ (ぜつたいこうちょう！)

1回の食事の噛む回数と時間

やよいしだい 弥生時代	かまくらしだい 鎌倉時代	めいしじだい 明治時代	げんだい 現代	みらい 未来
3,990回 51分	2,654回 29分	1,420回 22分	620回 11分	なし 0分

今月の行事食

6月7日：ぐんぐあちぐにち(旧暦5月5日：沖縄版端午の節句)

◇旧暦の5月5日は「ぐんぐあちぐにち」とウチナー読みした行事名で沖縄の端午の節句です。この日にはあまがしをつくり、菖蒲の葉の匙でいただいたそうです。この頃は農家の人にとって稲刈の大事な時期なので、わるい病気が流行らないように、匂いの強い菖蒲の葉を用いて悪いものを取り払うようにしていたそうです。この日の給食にはあまがしが出来ます。

6月21日：(6/23：慰霊の日)にちなんだ献立

◇6月23日は、沖縄県で日本軍の組織的な戦闘が終わった日とされており、戦争で亡くなった26万人あまりの人々の死を悼み、慰める日です。

沖縄という小さな島で約3か月間も戦争が続きました。亡くなった人の中には、兵隊や看護婦としてかり出された中学生や高校生、体の不自由な人たち、子どもや赤ん坊もたくさんいました。終戦後も人々は貧しく、食べ物もないため苦しみ、ふかし芋と生みそだけが食事ということも珍しくありませんでした。

給食では、21日を「慰霊の日)にちなんだ献立」にしています。戦争中の大事な食べ物であった「さつまいも」と「さつまいもの葉(カンダバー)」をとり入れています。この機会に戦争について考え、食べ物を大切に作る心も育てたいと願っています。

《食品ロスについて考えてみませんか？》

◇大山小学校では、6月10日(月)～15日(金)の1週間、給食の食べ残し量を調査する「残量調査」を行います。

日本では、1年間のうち食べ残しなど本来食べられたはずの食品(食品ロス)が、約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(約320万トン)の約2倍にあたります！一人当たり、お茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てている計算になります。みなさんの食品ロスは、どのくらいでしょうか？



6月の給食目標 ～衛生に気をつけよう～

◆ジメジメムシムシ...ばい菌にとって過ごしやすい季節になりました。この季節は、食中毒菌があつというまに増えてしまいます。食中毒を予防するために「つけない・ふやさない・やっつける」この3つを心がけましょう！



◆手をあらう



◆れいぞうこにすぐしまう。放置しない。



◆しっかり火を通す