

6月給食だより

けん こう からだ
健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりに欠かせません。6月第1週目は、「歯と口の健康週間」です。入善町の学校給食では、「かみかみ・カルカル週間」を実施します。かみごたえのある食材を取り入れた献立や、カルシウムを多く含んだ献立になっています。食べるときは、よくかむことを意識してみましょう。また、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「食育基本法」制定から20年



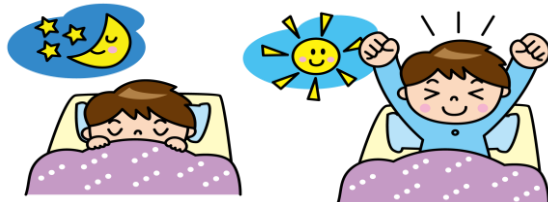
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



**毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日**

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



地場産きゅうり

★寄付していただきました★



先月から入善町産のきゅうりを使用しています。福島農園さんやタクファームさんで作られたものです。今月はタクファームさんより、町内の小中学校に100kgをご寄付いただきました。きゅうりは90%が水分で、暑い日には体温を下げてくれるはたらきがあります。旬のきゅうりをおいしくいただきます。

地場産きくらげ

★3日の八宝菜に使用します★

今月給食で使用するきくらげは、舟見地区のツーラインさんで作られたものです。きくらげはきのこの一種です。コリコリとした歯ごたえが特徴的です。地場産きくらげを味わってみましょう。



毎月第3週目

減塩いいね! 週間

**6月16日(月)
～22日(日)**