6月 給食だより

令和５年度
大阪府立寝屋川支援学校

もう少しすると、梅雨の季節になりますね。

暑さも増し、疲れやすい時期でもあります。

早寝早起き朝ごはんと、睡眠をとり、元気な体を作っていきましょう☆

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

給食を通して、食事の大切さや楽しさを知り、

バランスのとれた食習慣を身につけましょう。

学校給食は「生きた」教材です！

くりかえしの指導により、食事の習慣化につながる

毎日の給食時間が「食事」の実践活動につながる

他の教科との関連を図ることができる

給食から旬の食材や食文化、マナーを学びます

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です！

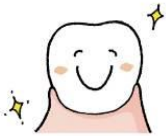
食事をおいしく食べるためにも、丈夫な歯と口の中の動きはとても大切です。

「卑弥呼」を知っていますか？「卑弥呼」は弥生時代に活躍していた女性です。

「卑弥呼」のように、昔の人は今の人よりもたくさん**「かむ食事」**をしていたといわれています。よくかんで食べるとどのような良いことがあるのでしょうか？

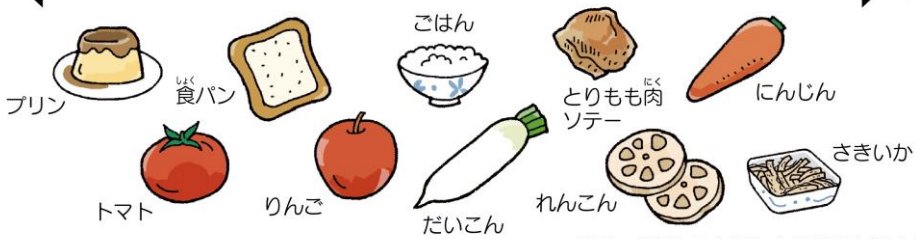
ひ 肥満予防 よくかんで食べると脳の満腹中枢がはたらいて食べすぎをふせぎます	み 味覚の発達 よくかんで味わうことで食べものの本来の味がわかります 	こ 言葉の発達 口の筋肉を使うため発音がよくなります あごの発達につながります
の 脳の発達 あごを動かすことで脳に刺激がいき働きがよくなります 	は 歯の病気予防 よくかむとだ液が出てむし歯や歯周病をふせぎます 	が がんの予防 だ液がよく出て発がん性物質の働きをおさえます
い一 胃腸がはたらく よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化をたすけます 	ぜ 全身の体力向上 力をいれてかみしめた時、歯をくいしばることで力がわきます 	よくかんでよいことは、 **ひみこの** **歯がいーぜ！** と覚えてみてね♪

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	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。

食品のかみごたえ度

1 ←→ 10



出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

朝ごはんを食べると

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。１日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

☆献立の紹介

ちりめん梅ご飯

〈 材料 4人分 〉

＊精白米 400g　＊カリカリ梅 8g　＊ちりめんじゃこ 20g

＊青ネギ 16g　＊しょうが 4g

☆出し昆布 1枚　☆酒 大さじ1　☆塩 少々

☆淡口醤油 大さじ1/2　☆本みりん 大さじ1　☆水 480cc

〈 つくりかた 〉

① しょうがをみじん切り、青ネギを小口切り、カリカリ梅をみじん切りする。

② お米を洗い、☆の調味料、しょうが、青ネギ、ちりめんじゃこと一緒に炊く。

③ 炊きあがったご飯とカリカリ梅をよく混ぜて完成★

「梅」は、6月が旬の食べ物で、

疲労回復効果のあるクエン酸が多く含まれています。

味わって食べてみてください♪