



一関市西部第二学校給食センター H29.6.21 発行 【No.3】

6月に入り、ムシムシとした暑い日も増えてきました。ニュースでは、南のほうでは梅雨入りとされていますが、東北はもう少し先でしょうか。暑かったり、肌寒かったりしているので、しっかり食べて、しっかり睡眠をとり、体調を崩さないようにしてくださいね。



6月は

しょく いく げっ かん  
食育月間



「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。

国が定めた「第三次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成 27 (2015)

年度の 1 週間平均 9.7 回から平成 32 (2020) 年度までに 11 回以上を目標として定めました。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。

1年間の食事回数

3回×365日=1095回

7~12歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数

週6回ペース(週末だけ一緒)

312回(年平均)×6年=1872回

週11回ペース(平日朝夕もどちらか)

572回(年平均)×6年=3432回

1500回以上の差!

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切に作る心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。家族そろって食事をする回数は、平成 22 (2010) 年の調査\*で週に 9 回でした。食事は家族のきずなを強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。



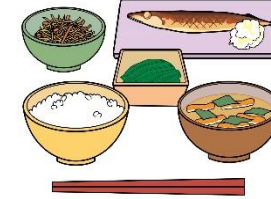
ご家庭で、こんな食育してみませんか?

食育と聞くと、何か特別なことをしなければならないと思う人もいらっしゃるかもしれませんが、おそらくご家庭で食事のときに自然に声をかけられていることが、すでに食育です!何も特別なことではないのです。食事のときに、子どもたちへの一声をこれからもお願いします。

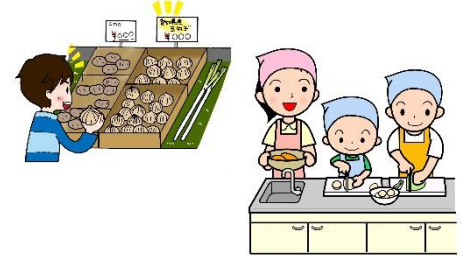
食事のあいさつ



食器の置き方



一緒に買い物&料理



5月の主な給食使用食材産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
えのきだけ	岩手	グレープフルーツ	アメリカ	しらたき、こんにゃく	国産	たら	北海道
しめじ	新潟	バナナ	フィリピン	木綿豆腐	米国 岩手 国産	さば	日本
エリンギ	新潟	オレンジ	アメリカ	油揚げ	米国 岩手 国産	かつお	国産
ほうれん草	一関	甘夏	静岡	大豆	一関 花巻 平泉	鮭	岩手
白菜	茨城	冷凍おろし生姜	国産	青大豆	山形	ししゃも	アイスランド
キャベツ	一関 岩手 千葉 神奈川	冷凍おろしにんにく	国産	納豆	国産	しらす干し	広島
小松菜	一関	冷凍ホールコーン	北海道	ごま	南米	ペビーホタテ	青森
ごぼう	岩手 青森	冷凍いんげん	国産	かたくり粉	北海道	あさり	国産
人参	徳島 茨城	冷凍ブロッコリー	エクアドル	ひじき	鹿児島	ちくわ	米国
じゃがいも	北海道	冷凍ほうれん草	国産	海藻サラダ	国産	なると	米国
大根	一関 岩手 千葉 栃木	冷凍むき枝豆	九州	ふのり	愛媛	煮干しだし	千葉
セロリ	茨城	切干大根	国産	わかめ	三陸	さばだし	鹿児島
玉ねぎ	北海道 佐賀	干し椎茸	県産 国産	のり	国産	うずら卵水煮	国産
きゅうり	宮城	トマトダイス缶	イタリア	めかぶ	岩手	液卵	国産
みつ葉	一関 岩手	トマトピューレ	一関	茎わかめ	国産	みそ	一関
ねぎ、曲がりねぎ	一関 宮城 茨城	たけのこ水煮	国産	チーズ	ニュージーランド	牛乳	一関
パセリ	千葉	ぜんまい水煮	国産	脱脂粉乳	国産	米	一関
ひよこ豆、大豆、大豆炒り	岩手	ふき水煮	岩手	ヨーグルト	国産	うどん	岩手
かぶ	福島	わらび水煮	岩手	豚肉	岩手		
パプリカ	オランダ	りんご缶	国産	鶏肉	岩手		
にら	一関	洋梨缶	南アフリカ	ベーコン・ハム	岩手		

# 6月4日は、「むし歯予防デー」でした！

## 今日は、「かむこと」「歯の健康」について考えてみましょう！



### わたしたちは、素晴らしい歯をもっている！

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべんりにできています。大切に使うと一生使うことができます。



**前歯**はかじる歯です。野菜を食べるときにべんりです。

**犬歯**はかみ切る歯です。動物のきばと同じです。肉やかたいものを食べるときに役立ちます。

**臼歯**はすりつぶしてこまかくする歯です。「臼」は「うす」という意味です。ご飯を食べるときによく使います。

動物の歯はどんなものをおもに食べているかで違ってきます。野菜が大好きなねずみやうさぎは長い前歯を、肉が大好きなライオンはりっぱな犬歯を、草が大好きな牛や馬は大きな臼歯をもっています。



目標  
30回！

### よくかんで、だ液を出そう！

だ液は、歯についた食べかすを落としてくれます

むし歯を予防するためには、よくかんで食べることも大切です。

よくかんで食べることで、だ液がたくさん出てきます。だ液には、むし歯の菌がつくる酸で歯がとけてしまわないように守ったり、溶けた歯を再び直したりする働きがあります。だ液のパワーがしっかり発揮できるよう、食べるときはよくかんで食べましょう。



### だらだら食べは、やめよう！

おやつなどは、時間を決めて食べましょう

むし歯をふせぐためには、だらだら食べをしないことも大切です。

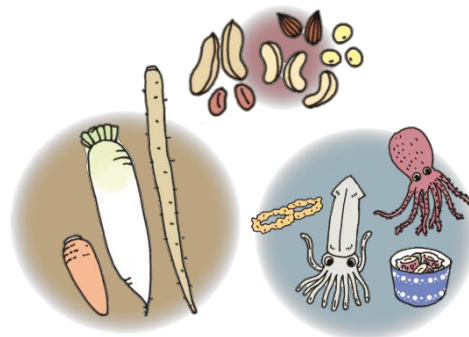
おやつなどを時間を決めずにだらだら食べていると、いつまでも口の中に食べ物があるので、歯にもずっと食べ物がついたままになります。すると、歯がとけやすくなって、むし歯になりやすくなります。だから、だらだら食べるのはやめて、きちんと時間を決めて食べるようにしましょうね。



### 食べてむし歯予防！

歯は、食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

かみごたえのあるものを食べよう



根菜類（ごぼう、大根、にんじんなど）やいか、たこなどのシーフードなど種実類などをよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

歯を丈夫にする栄養をとる



丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。