



# 宇土 ばくばく通信

給食センター  
作成者：山下

## 六月は食育月間

毎月一九日は「食育の日」、六月は「食育月間」です。  
食育とは、生きる上での基本であって、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」に関する知識を習得し、自分で選択する力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践することが大切です。

給食には、栄養のバランスだけでなく、食べ物のはたらきや地場産物、旬、食文化などを伝える役割もあります。



ご家庭でも給食のことを話したり、家族団らんの食事の時間を意識したりしながら、食育月間をたのしんでください。



## よくかんで食べよう

六月四日～一〇日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることや歯によい食べ物を意識して、歯と口の健康を守りましょう。家族で健康な歯について話題にしてみてくださいね。

### よくかむことの効果

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動きで、むし歯を予防します。

### だ液の働き

食べかすを落とす  
消化を助ける  
味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える  
菌の表面を修復する

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

### 6月の給食メニュー

- <材料> 4人分
- ちりめん 12g
  - チーズ 20g (角切り or 細切り)
  - きゅうり 65g (2/3 本)
  - にんじん 35g (1/4 本)
  - キャベツ 70g
  - 三温糖 4g (大 1/2)
  - うすくちしょうゆ 8g (大 1/2)
  - 穀物酢 8g (大 1/2)
  - 塩 少々
  - サラダ油 4g (小 1)
- ※大…大さじ、小…小さじ

## Let's Cook! 給食レシピ かみかみサラダ

- <作り方>
- きゅうりは3mm程度の輪切りにし、塩もみ(材料とは別)して、しばっておく。にんじんは千切り、キャベツは細切りにして、さっとゆでてざるに広げて冷ます。
  - フライパンに油(材料とは別)を入れ、ちりめんを軽く炒める。(カリッとさせると◎)
  - ★を混ぜてドレッシングを作る。
  - 野菜、ちりめん、チーズをドレッシングで和えたら完成♪

## 給食に「宇土産とうもろこし」が登場!



昨年度に引き続き、今年度も前日に齊藤農園で走潟小2・3年生が約600本のとうもろこし(ドルチェドリーム)を収穫し、宇土小2年生が皮をむいてくれたものを給食センターで調理し、提供しました。子どもたちが地場産物について理解を深めるとともに、食料の生産や流通に関わる方々への感謝の気持ちや、地域を大切にする心を育むことを目的として実施しました。



↑とうもろこしについて説明する齊藤さん



↑走潟小2・3年生が収穫体験



↑宇土小2年生が皮むき体験



↑大きな釜で塩ゆでする様子



↑「もっと食べたかった!」との声も上がりました



↑走潟小3年生と齊藤さんが会食する様子

