



6月 学校給食だより

あさひ給食センター
令和7年度 家庭用

けん こう からだ

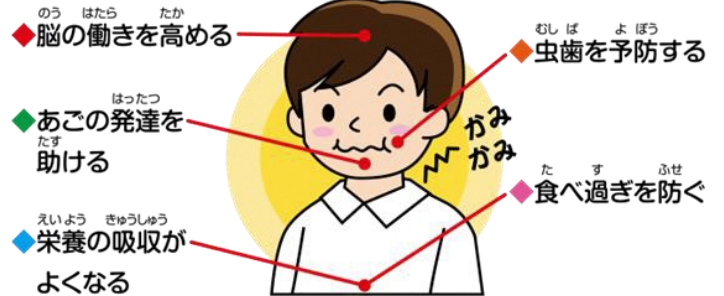
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



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、健康づくりの第一歩です。

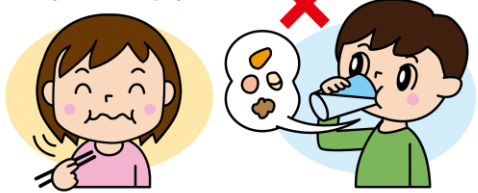
6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



「よくかむことは よく味わうこと」

味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

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(2005)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、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。
- ◆一緒に食事の支度をしましょう。
- ◆我が家の食事を伝えていきましょう。

参考: 全国学校給食協会「学校給食」・「新食育ブック」

今月の地産地消情報

朝日産	鶴岡・庄内産	県内産
月山ワイン 旬菜倶楽部 赤みず	鶴岡産はえぬき・鶴岡産雪若丸・鶴岡産つや姫 中華乾麺(ゆきちから100%)・甘塩鮭 サメのカレーフライ・いなだ・ほっけフライ きゅうり・小松菜・にら・ねぎ・ほうれん草 さくらんぼ・冷凍だだちゃ豆・干しいたけ 豆腐・生揚げ・油揚げ・庄内麩 酒・しょうゆ・みそ	米粉めん 大豆 秘伝豆入り厚焼き卵 マッシュルーム えのきだけ プレーンヨーグルト

学校給食レシピ



★今月の地産地消ウィークは16日～20日です。