



6月 学校給食だより

鶴岡市藤島
ふれあい食センター
令和7年度 家庭用

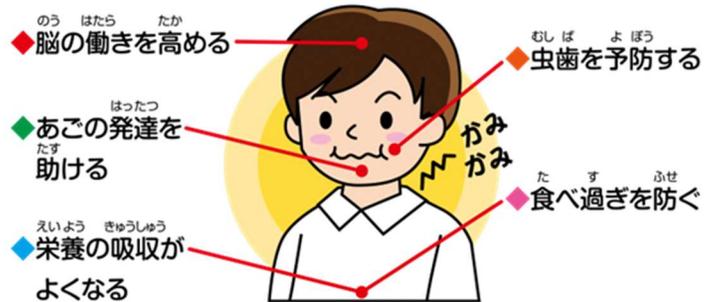
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



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

| ふじしまさん 藤島産 | つるおか しょうないさん 鶴岡・庄内産 | けんないさん 県内産 |
|---|---|---|
| 山東菜 ねぎ 玉ねぎ アスパラガス ズッキーニ 大豆 平飼卵 豆腐 生揚げ 油揚げ | 米(はえぬぎ) 米(つや姫) 米(雪若丸) 牛乳 干し椎茸 だだちゃ豆 庄内麩 スマテロ中華めん いなだ さけ メンチカツ 大根 きゅうり 小松菜 ほうれん草 | ぶたにく みそ なら 米粉めん さくらんぼ ぶなしめじ |

★今月の地産地消ウィークは18日～24日です。

学校給食レシピ

アクセスはこちら