

6月食育だよ！

北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

学校栄養職員 山口 理栄

学校栄養職員 新川 菜々子

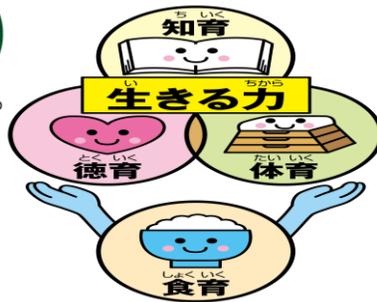


～フイリソシンカ～



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



★給食目標★
よくかんで食べよう

★栄養目標★
骨や歯を丈夫にする
食品を取ろう

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/23 慰霊の日

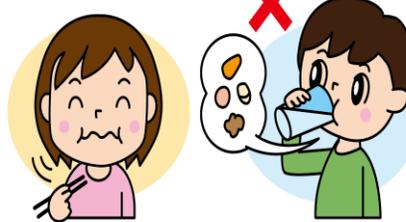
6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/23「慰霊の日」は、沖縄戦が終結した日です。

戦後、多くの住民を巻き込んだ悲惨な戦争が、この地で行われていたことを忘れないために、毎年6月23日が「慰霊の日」と定められました。沖縄の戦争で亡くなった人の中には、小学生や中学生、体の不自由な人たち、子どもや赤ちゃんもたくさんいます。戦争はいつも弱い者や一般の人たちが犠牲となります。戦争で亡くなった23万人あまりの人たちの死を悼み、慰め、戦争は二度としないよう祈りを捧げましょう。

かむ習慣をつけるには？

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



6/26(月)に慰霊の日献立を提供します。

- ・牛乳 ・カンダバーजूシー
- ・グンボーイリチャー ・焼き芋

戦後の沖縄は食べられるものも限られていたので、芋を植えて貴重な食料にしていました。その芋の葉を使ったカンダバーजूシーと焼き芋を提供します。食べ物がある今の環境に感謝していただきましょう。

牛乳の日・牛乳月間

人間は、約1万年前から牛の乳を飲み始めたと言われています。現在は、酪農家が牧場で乳牛を育て、乳をしぼって出荷しています。乳は子牛を産んだ母牛しか出すことができません。酪農家は母牛がたくさん乳が出るように、大切に工夫して育てています。しぼったままの乳を「生乳」といい、これを工場で殺菌(悪い菌を殺す)することで、私たちが飲む「牛乳」になります。

牛乳には、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。

