

# 6月「食育だより」



～フィリソシンカ～



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 伊佐 祐希  
学校栄養職員 知念 一乃

## 「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、健康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、日本学校歯科医会が実施する「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。

### 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる  
カルシウムが多くとれる食べ物



## 6/23 沖縄慰霊の日

6/23「沖縄慰霊の日」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「沖縄慰霊の日」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。

6/21（金曜日）に慰霊の日献立を提供します。

- ・牛乳 ・カンダバーजूシー
- ・グンボーイリチー ・さつまいもの素揚げ

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シーと芋の素揚げを提供します。食べ物がある今の環境に感謝していただきましょう。

## うちな～行事：グングッチグニチ(旧暦5月5日)

旧暦の5月5日は「グングッチグニチ」とうちな一読みした行事名で沖縄の端午の節句です。

グングッチグニチには「あまがし」をつくり菖蒲の葉で作ったお箸でいただきました。旧暦の5月5日頃は稲が実り、農家の人々にとって稲刈りをする一番大事な時期になります。悪い病気などが流行らないように菖蒲やよもぎなどの匂いの強い薬草を家の門や軒に指して、邪気を払い健康を祈願する行事です。『琉球国由来記』にも「あまがしと菖蒲酒をつくり、これをカマドの神と仏壇に供えて食した」と記されています。あまがしは緑豆と麦を使い、黒糖で仕上げた素朴な味のおやつでした。今年のグングッチグニチは6月10日で、この日の給食に行事食のあまがしを提供しますのでおいしく召し上がってください。