

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2025. 5.28 (水)

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？



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

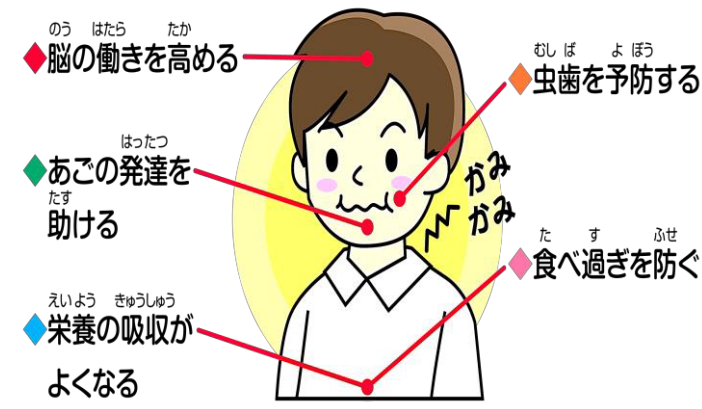
<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>料理や行事食を取り入れる</p>	<p>生活リズムを整える</p>
<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家庭でできる「食育」 こんなことを心がけてみませんか？</p>		<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気を付ける</p>	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p>	<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>	<p>農業を体験する機会をつくる</p>

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。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、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



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、いちご、セロリ、菜の花、清見</p> <p>にがみ 苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏</p> <p>もも、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、トマト、なす、きゅうり</p> <p>みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬</p> <p>れんこん、りんご、ほうれん草、ゆず、みかん、ねぎ、はくさい、りんご、みかん、ほうれん草、ゆず、みかん、ねぎ、はくさい</p> <p>あまみ 甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、サンマ、かき、ぶどう、さといも</p> <p>ふゆ 冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>