

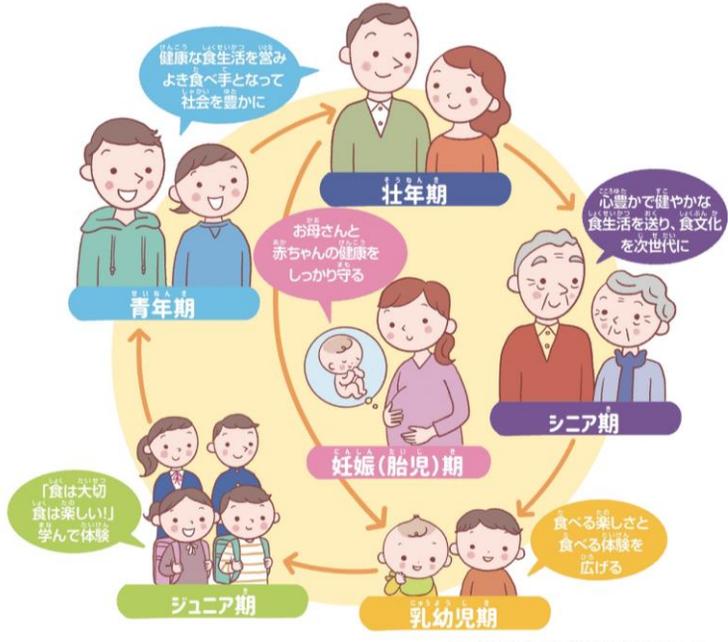
# 6月 食育だより



岩国市立美和中学校

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分気をつけましょう。また、6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は身体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。6月10日からは地場産給食週間も始まります。地元の食材や食文化に触れ、理解を深めましょう。

## 生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育



「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かで食べるものに困ることは少ないです。しかし、朝食欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまう心配もあります。また「孤食」などによる心への影響もあります。

食育は、子ども達が食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かに健康で暮らしていくため、ますます重要になっています。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについて改めて考えましょう。

カルシウムの摂取は歯の形成に大きく関わります！健康な歯で良く噛んで食べましょう！

### 歯と口の健康週間



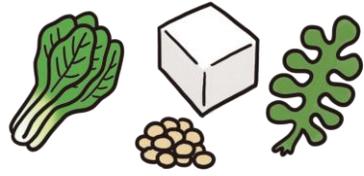
## カルシウム、成長期こそしっかりとって!

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

# 地場産食材や郷土料理を味わおう！

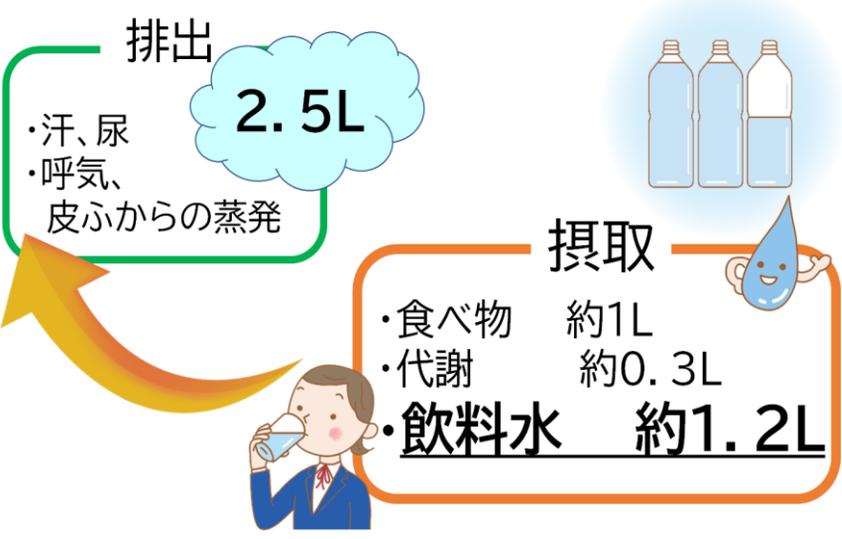
山口県では年3回（6月、11月、1月）「地場産給食週間」を実施しています。この週間では、学校給食に山口県内で生産された食材をたくさん取り入れています。また「おおひら」や「けんちょう」など県内各地で食べ継がれている郷土料理も出てきます。地場産給食週間では、子ども達により身近に、実感を持って地域の食や食文化について理解を深め、食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを抱くことができます。また、地場産物の活用は、生産地と消費地との距離が縮減されることにより、その輸送に係る二酸化炭素の排出量も抑制されるとともに、流通に要するエネルギーや経費の節減等環境負荷の低減にも役立っています。SDGsの観点からも有効です。このような理由から、学校や地域において、地場産物を学校給食で活用する取組が積極的に進められています。

10月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらす和え つみれ汁 小野茶ムース	鶏肉 エソ 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米 小野茶ムース
11月	コッペパン 県産りんごジャム 岩国れんこんコロッケ ほうれん草のサラダ 県産野菜のコンソメスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ キャベツ 玉ねぎ	コッペパン マヨネーズ
12月	ひじきごはん 鹿野高原豚のみそ焼き 玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖
13月	ごはん 県産肉団子の野菜あんかけ トマトと卵のスープ 温州みかんゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 トマト 人参	しょうが 玉ねぎ レタス	精白米 強化米 温州みかんゼリー
14月	ごはん 味付けのり 県産チキンカツ 大豆サラダ けんちょう	鶏肉 大豆 生揚げ 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 大根	精白米 強化米 パン粉 油 砂糖 油

郷土料理

献立表でも地場産給食週間についてお知らせしています。太字は地場産食材です。また、保健委員会でも地場産給食週間について紹介する予定です。

# 水分補給をしよう！



これからの時期はだんだんと気温が高くなり、熱中症のリスクが高まります。熱中症は悪化すると命に関わる危険なものです。自分の命を危険にさらさなくてすむように、熱中症にならないための工夫をしていきましょう。身体の中の水分は汗や尿、蒸発などによって1日2.5L排出されます。それを補うために飲料水として1.2Lを目安にしてとるようにしましょう。飲み物の種類は激しい運動でなければ水やお茶で十分です。「のどが渴いた」と感じたときにはすでに脱水の症状が出始めているので、のどの渴きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。「自分の命は自分で守る」ために、熱中症予防をしっかりとっていきましょう！

今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

- ①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。
- ②給食時間は食トレタイム！適量を学び、しっかり食べよう！