



給食だより 6月

妙高市立
新井北小学校

まもなく梅雨の季節を迎えます。この時期は、ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日などがあり、体調をくずしやすいです。また食中毒の細菌が増えやすい時期でもあります。丁寧な手洗いを心がけ、体調管理と衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。よく噛んで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事で、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

☆むし歯予防

唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としてくれます。また、むし歯菌のはたらきを弱めてむし歯を予防します。



☆食べ過ぎを防ぐ

脳の「満腹中枢」が刺激されて、食べ過ぎを防ぐことができます。



☆脳の働きアップ

あごの筋肉を動かすと、顔の周りや頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になります。



☆消化がよくなる

よく噛むと食べ物が小さくなるため、胃に滞在する時間が短くなって、胃への負担が軽くなります。



6月は食育月間です。家族で食事について考えてみましょう。

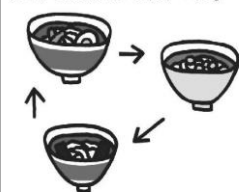
最近の家庭に増えている“こ食”心当たりはありませんか？

孤食 (1人だけでさびしく食べる)



好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。

固食 (好きな決まったものだけを固定して食べる)



栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。

小食 (食べる量が極端に少ない)



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向になる危険性がある。

濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)



食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。

粉食 (粉を使った軟らかいものだけを好んで食べる)



かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。

5月分 給食用食材 放射性物質検査結果

品目	産地	検査結果
きゅうり	長野県	不検出
キャベツ	茨城県	不検出
ほうれん草	群馬県	不検出

6月ミヨーコーさん給食

地場産物を使った郷土料理

「妙高たけのこ汁」



6月8日(月)和食の日

ひよりちゃんの全国旅

～妙高市とゆかりのある里めぐり～



山形県

妙高市の山々でたくさん収穫される根曲がり竹。国内の生産量ランキング1位は山形県、2位は青森県、3位は新潟県です。そこで6月は、たけのこつながりで山形県に注目し、根曲がり竹と同様に初夏に旬を迎える孟宗竹を使った山形県の郷土料理や特産物をいただきます。

山形県では水産業を発展させ、最上川などの豊かな自然をアピールするため、サクラマスを県の魚に定めています。「冷や汁」は、季節の野菜と冷たいだし汁(浸し汁)を合わせて仕上げるおひたしです。野菜の他に干し椎茸や高野豆腐が入ります。「孟宗汁」は山形県庄内地域の郷土料理で、厚揚げや酒粕が入るのが特徴です。デザートは山形県を代表する果物であるさくらんぼのゼリーをいただきます。

