

# 食育だより

令和2年度6月発行  
琴浦町立学校給食センター



6月は食育月間です。食事のお手伝い、食事を通じた健康な体づくり、自然の恵みや関わる方々への感謝など、食について改めて考え、行動する期間にしましょう。

## 6/4~10は『歯と口の健康週間』



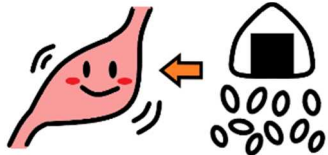
もう5回

口と歯の健康のためには、歯みがきだけでなく、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

## よくかむことはなぜいいの？

### 消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高め、消化を助けます。



### 食べ過ぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて適度に満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。

### うす味でおいしく食べることができる

食品それぞれの持つおいしさを、より感じるすることができます。



## リクエストデザートを実施します！

今年度の給食の取組として、全小中学校1回ずつリクエストデザートを実施します。6月は12日（金）に船上小、29日（月）に聖郷小の児童が選んでくれたデザートが登場します。お楽しみに！

なお、本取組では、食物アレルギーの原因食材を含まないデザートとしています。



## 6/15~19は食育月間『魚ウィーク献立』

食育月間の取組として、魚が主菜の「魚ウィーク献立」を実施します。海に囲まれた日本には、昔から旬の魚や魚の加工品を上手に取り入れた食文化があります。魚ばなれといわれる昨今、魚の良さを再認識する機会になればと思います。

## 魚の旬を知ろう！

春夏秋冬、その季節になるとよく出回る旬の食べ物があります。旬の食べ物は、多く出るので安価であるだけでなく、栄養価が高く、味もおいしいです。また、食べることを通して、日本の美しい四季も感じられます。旬を知り、おいしく魚をいただきましょう。

<p><b>春</b></p> <p>たい、さわら、にしん、さより、かつお</p>	<p><b>夏</b></p> <p>あじ、あなご、あゆ、すずき、たちうお</p>
<p><b>冬</b></p> <p>ぶり、きんめだい、ひらめ、まだら、わかさぎ</p>	<p><b>秋</b></p> <p>さけ、まさば、まいわし、ししゃも、さんま</p>

※魚の旬の季節は、地域によってちがうこともあります。

## 魚の加工品いろいろ♪

魚を加工することで、生のときよりも日持ちがするようになります。また、魚には体をつくる「たんぱく質」が多くふくまれているのですが、加工することにより骨まで食べられるようになるものもあり、骨や歯をしょうぶにする無機質の「カルシウム」も多くふくむものがあります。



魚を加工して作られるものが、いろいろあるよ。どのようなものがあるか、知っているかな？

