

# きゅうしょくだより

仙台市立岩切小学校  
6月号



令和3年6月18日発行

梅雨入りを前に、これからの季節は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心掛け、体調管理に気を付けるとともに、食品の衛生にも十分注意が必要な季節です。

## すくすくせんだいっ子給食月間

今月は「せんだいっ子給食月間」です。地元の食材をできるだけ給食に取り入れようという全市的な取組です。地場産品を使うことで「食」に対する関心を高め、そこから望ましい食習慣の定着を図ることをねらいとしています。地場産品の食材は、安全性、栄養価、価格面でも安心ということがあり、本校では、納入業者と連絡を取り合いながら季節の野菜を中心にできるだけ宮城県産の食材を給食に使用するようにしています。

6月は、現在以下のような産地の食材が納入されています。また、毎週金曜日は農協を通して仙台市近郊の産直野菜を納入、給食に取り入れています。

### 食材と産地

パセリ（仙台市）こまつな（名取岩沼）チンゲンサイ（左同）えのきたけ（宮城）  
はくさい（宮城蔵王）ほうれんそう（宮城石巻）きゅうり（宮城）  
豚肉（宮城県産）鶏肉（宮城県産森林どり）卵（宮城蔵王町産）等

## 「食育」は生きる上での基本です～毎年6月は「食育月間」

日本では、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。その他、食を大切にすることが欠けたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡る諸問題が増加しています。そのため、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」（食育基本法第一条）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

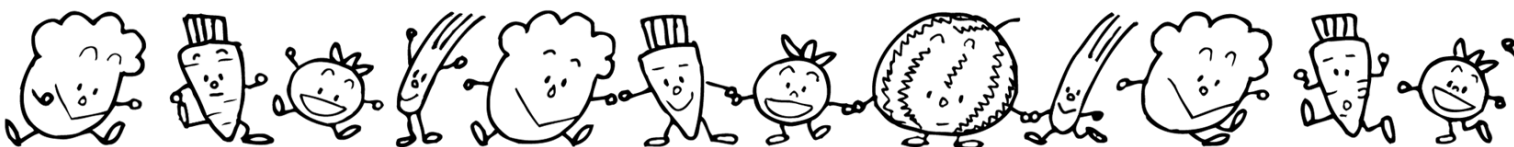
### 食育とは・・・（食育基本法前文より）

- 「生きることの基本であって知育、徳育及び育の基礎となるべきもの」
- 「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」



### 学校での「食育」は・・・

子供たちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けるため、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



# は よくかんでしょうぶな歯をつくろう！！

よくかまないで食べる子供や、かめない子供が増えているといわれています。よくかんで食べることは、子供の健全な成長発達に欠かせない生活習慣であり、とても大切なことです。かむ能力や機能は、もともと備わっているものではなく、学習することで身に付いていきます。成長期に“かむ”学習をしっかりとおこない、生涯にわたっての健康習慣を身に付けましょう。

## よくかむためにはどうしたらいいの？

### 1. 調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

### 2. かみごたえのある食材を取り入れる

赤身の肉や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

### 3. ゆとりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



## よくかむとどんな効果があるの？

### ① 肥満予防

よくかんで食べると満腹感を得ることができ、食べ過ぎを防ぎます。

### ② 消化・吸収をよくする

食べ物が細かくなり消化しやすくなります。

### ③ むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのあるだ液がたくさん出ます。

### ④ 脳が活性化して記憶力アップ！

あごの筋肉が働くことで顔の近くの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



## 給食メニュー紹介

### コロコロきんぴら(4人分)

ごぼう	80g	①ごぼう、にんじんは1cm角切りにする。
れんこん	40g	ごぼうは水にさらす。
大豆水煮	40g	れんこんも角切りにする。
にんじん	40g	②鍋に油を入れ全ての材料を
ごま油	小さじ1	ごま油でいためる。砂糖、みりん、
砂糖	小さじ1	しょう油を加え煮込む。
しょう油	小さじ1	③材料が煮え、汁気がなくなったら
みりん	小さじ1	白ごまを加える。
白ごま	小さじ1	

- ※ ごはんに合うおかずで、かみごたえのある食材がたくさん入っていますよ。
- ※ 大豆は冷凍でも缶詰でもレトルトでもよいです。



## お知らせ

6月21日(月)～6月25日(金)の1週間、栄養士を目指す東北生活文化大学の学生3名の実習を行います。調理現場での実習のほか、給食時にはテレビ放送で食べ物や栄養の話をする予定です。どうぞよろしくお願い致します。