

# 6月 給食だより

みなみきゅうしゅうしりつがっこうきゅうしよく  
南九州市立学校給食センター

**食**は生きる上での基本です



平成17(2005)年6月に、『食育基本法』が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。制定から21年たった今、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

6月は食育月間

未来へつながる食を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。

また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

この「食育月間」を機会に、食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## 自分の健康のためにできること

|                       |                      |                               |
|-----------------------|----------------------|-------------------------------|
| <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> | <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p> | <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p> |
|-----------------------|----------------------|-------------------------------|

## 食の未来のためにできること

|                                  |                               |                            |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> | <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> | <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

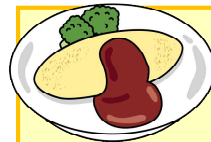
おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさがか半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

|                       |                             |                               |                          |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <p>食事はよくかんで食べましょう</p> | <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> | <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p> | <p>食べた後は歯みがきをしてきましょう</p> |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|



6月2日は『オムレツの日』です!

6月2日を06(オム)02(レツ)と読めることから、この日が「オムレツの日」になりました。給食では、Aコースが6月2日(火)に、Bコースは6月3日(水)に県内産の卵を使い、給食センター特製のソースをかけた、「オムレツのデミソース」が登場します。



《卵の栄養》

卵には、人間の体に必要とされる、たくさんの栄養素が含まれています。良質のたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、B群、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれているため「完全栄養食品」と呼ばれています。一種類でこれだけ栄養的に豊富な食品は「卵」と「牛乳」だけです。南九州市では、卵を産むための鶏を16軒の農家で、約237万羽飼育しており、約215万個の卵を毎日出荷しています。

# げん き き ほん はや ね はや お あさ 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す まいよき すいみん はやね はやお あさ  
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に一日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーとなります。また、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

## あさ ごう か 朝ごはんの効果

|                         |                        |                     |                     |                      |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| <p>やる気や集中力が<br/>高まる</p> | <p>イライラ<br/>しにくくなる</p> | <p>運動能力<br/>アップ</p> | <p>便秘を<br/>予防する</p> | <p>生活リズムが<br/>整う</p> |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|

## えい よう い しき 栄養バランスも意識しましょう

あさ ごう か  
朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

|                                      |  |  |                                      |
|--------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| <p>しほく<br/>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p> | <p>しほもの<br/>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁<br/>野菜スープ</p> | <p>しさい<br/>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | <p>くだもの<br/>+ 果物</p> <p>バナナ オレンジ</p> |
|                                      |  | <p>にゅうせいひん<br/>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>  |                                      |

ゆう のこ れいとうしほくひん しはんひん かつよう  
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



## なや べつ あさ た 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### ! 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



### ! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



がんばりました!

# しよくばたいけんがくしゅう 職場体験学習



がっ 5月21~22日に、川辺中3年生の今給黎 奏汰さんが給食センター

へ職場体験学習に来てくれました。大きなヘラを使って、大きな釜の中の

食材を力いっぱい混ぜたり、「お茶りんかけ」の抹茶をふるいにかけて

り、調理作業を体験しました。調理員さんも奏汰さんに「たくさんの経験

をさせてあげたい!」という気持ちから、丁寧に教えてくださいました。

奏汰さんは、将来、料理人になりたいそうです。しっかりとあいさつや

返事ができ、真面目な態度で取り組む奏汰さんなら、きっと夢を叶えられる

と思います。これからも給食センター職員一同、応援しています。

奏汰さん、2日間お疲れさまでした!

