



6月給食だより



令和2年6月10日

水上村学校給食センター



6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健康的な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

よくかんで食べていますか？



歯と口の健康正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1

健康に良い食べ方はどっち？



A



B



Q2

よくかんで食べると、脳はどう感じる？



A



B



Q3

よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？



A



B



こたえ：Q1=B、Q2=B、Q3=A

ふるさと

くま 球磨さんだより 6月号



令和2年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

じゃがいも

◆この時期、九州では1～3月に作付けし、5～6月に収穫される「新じゃが」が多く出回ります。

◆熊本県では八代地域や玉名地域での収穫量が大きく占めています。最新の都道府県、収穫量ランキングで、熊本県は13位ですが、同じ九州の長崎県は2位、鹿児島県は3位となっています。ちなみに1位は北海道です。

◆じゃがいもはビタミンCを多く含みます。通常、野菜などに含まれるビタミンCは加熱すると水に溶け出しやすいですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンが留まるため、損失が少ないのが特徴です。

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。



メークイン
5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が細かくて煮くずれしにくい、シチューや炒めものに向く。

男爵

明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。

☆ 旬（品種により違います）

5～6月

☆ 熊本県の主な産地は？

八代・玉名

球磨たんてい



クイズ

Q じゃがいもに多く含まれ、加熱しても損失が少ないビタミンは？

① ビタミンA

② ビタミンB

③ ビタミンC

0 6 5 4 . 1 ③

2 7 4 2 0 の 2 1 ④