

# 龍食だより~いただきます~



紫陽花のきれいな季節になりました。

しかし、6月は梅雨入りすると高温多湿になり、食べ物が特にいたみやすくなるので、給食ではよりいっそうの注意を払う時期になります。

食中毒が起きないように食品の選定・管理、下処理、調理の徹底を行っていきたいと思います。



## 6月は食育月間です！！



平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。

そして、この食育推進を広く浸透させるために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定められました。

「自分」、「家族」、「クラス」、「龍っ子」の食べるを考える機会になればと思っています。6月の給食では「歯と口の健康週間」に合わせたかみかみメニューや上天草の食材を積極的に使用するなどの取組を行います。また、小学校では給食時間に訪問し、話をしたり、食育クイズなどを行ったりしながら、楽しく「食」について考えてもらえればと思っています。また、引き続き黄・赤・緑の朝ごはんの摂取も推進していきます。

### よくかんで食べよう

ひとくち何回かんで食べていますか？ひとくち30回かんで食べるのが理想ですが、なかなか難しいようです。3回程度かんで飲み込んでしまう子も見かけます。まずは10回かむ。次は20回・・・とかむ回数を増やしていきたいですね。



### 上天草の食は？

給食を通して、上天草にどんな食べ物があるのか、どんな郷土料理があるのかを知り、上天草のいいところを探しましょう。

### 朝ごはらは

#### 1日のスタートです！

朝ごはんを食べなかったり、パンだけ食べてきたりしていませんか？主食・主菜・副菜などのそろった朝ごはんが理想です。しっかりバランスのとれた食事をするのが子どもたちの今、そして将来の心と体の健康へつながっていきます。

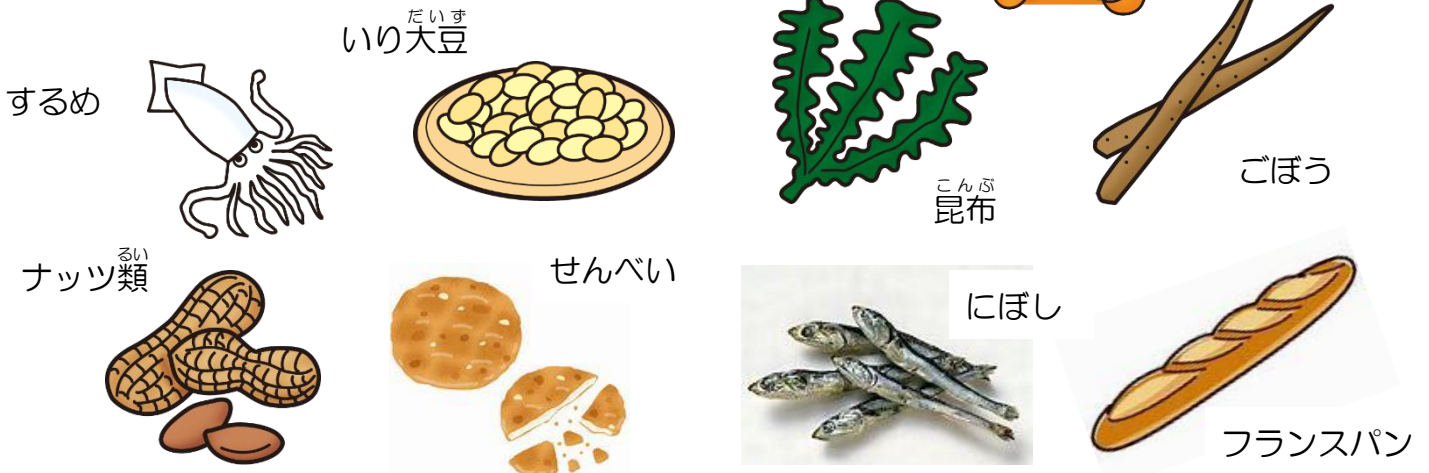


は くち けんこうしゅうかん  
**●6月4日～10日は、歯と口の健康週間です!**

おいしく<sup>しょくじ</sup> 食事<sup>あじ</sup>を<sup>からだ</sup> 味わい、<sup>じゅうぶん</sup> 体に<sup>えいよう</sup> 十分な<sup>えいよう</sup> 栄養<sup>えいよう</sup>を<sup>しかり</sup> とりこむ<sup>ため</sup> ためには、<sup>しかり</sup> しっかりと<sup>かむ</sup> かむ<sup>こと</sup> ことができる<sup>けんこう</sup> 健康な<sup>は</sup> 歯<sup>は</sup>が<sup>とても</sup> とても<sup>じゅうよう</sup> 重要<sup>けんこう</sup> です。健康な<sup>は</sup> 歯<sup>は</sup>を保つ<sup>ため</sup> ためにも、よく<sup>かんで</sup> 食べて、<sup>しょくじ</sup> 食事<sup>あと</sup>の後<sup>は</sup>は<sup>しかり</sup> しっかりと<sup>は</sup> 歯<sup>は</sup>を<sup>み</sup> み<sup>が</sup> ぎ<sup>ま</sup> しま<sup>し</sup> しょう!



しょくざい うんどう  
**こんな食材で、かみかみ運動!!**



ちゅうたいれんおうえんこんだて  
**●6月17・21日は「中体連応援献立」です!**



(21日) <sup>しゅじょく</sup> 主食: <sup>たんすいかぶつ</sup> キムチごはん...ごはんなどの炭水化物は <sup>からだ</sup> 体を <sup>うご</sup> 動かす <sup>げん</sup> エネルギー源 <sup>ぶたにく</sup> になります。豚肉に含まれる「<sup>ふく</sup> ビタミンB1」と <sup>ふく</sup> キムチ <sup>さん</sup> に <sup>つか</sup> 含まれる「<sup>からだ</sup> クエン酸」は、<sup>げんき</sup> 疲れた <sup>げんき</sup> 体を <sup>げんき</sup> 元気 <sup>に</sup> します。

<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳: <sup>せいちょうき</sup> カルシウム <sup>か</sup> たっぷり <sup>か</sup> で <sup>せいちょうき</sup> 成長 <sup>えいよう</sup> 期 <sup>えいよう</sup> に <sup>か</sup> 欠 <sup>か</sup> かせ <sup>ない</sup> ない <sup>えいよう</sup> 栄養 <sup>が</sup> が <sup>ふく</sup> 豊富 <sup>に</sup> に <sup>ふく</sup> 含ま <sup>れて</sup> います。また、<sup>ほね</sup> 骨 <sup>をつく</sup> を <sup>はたら</sup> 作る <sup>はたら</sup> 働き <sup>だけ</sup> だけで <sup>なく</sup>、<sup>しんけいけい</sup> 神経系 <sup>でんたつ</sup> の <sup>きんにく</sup> 伝達 <sup>しゅうしゆく</sup> や <sup>かんけい</sup> 筋肉 <sup>の</sup> の <sup>しゅうしゆく</sup> 収縮 <sup>にも</sup> にも <sup>かんけい</sup> 関係 <sup>して</sup> います。

<sup>ふくさい</sup> 副菜: <sup>そう</sup> ほうれん草 <sup>あ</sup> と <sup>もの</sup> ひじきの <sup>あ</sup> 和え物... <sup>ふく</sup> ビタミン <sup>や</sup> や <sup>ミネラル</sup> ミネラル、<sup>てつぶん</sup> 鉄分 <sup>を</sup> を <sup>ふく</sup> 含 <sup>み</sup>、<sup>からだ</sup> 体 <sup>の</sup> の <sup>とどの</sup> コンディション <sup>を</sup> を <sup>とどの</sup> 整 <sup>え</sup> えます。

<sup>しるもの</sup> 汁物: <sup>たまじり</sup> かき玉汁... <sup>すいぶん</sup> 水分 <sup>や</sup> や <sup>お</sup> お <sup>か</sup> かず <sup>で</sup> で <sup>たり</sup> 足り <sup>な</sup> なかった <sup>えいよう</sup> 栄養 <sup>の</sup> の <sup>ほきゅう</sup> 補給 <sup>などの</sup> などの <sup>やくわり</sup> 役割 <sup>が</sup> が <sup>あ</sup> あります。

**デザート:** <sup>ほうふ</sup> キャロットオレンジゼリー... <sup>ほうふ</sup> ビタミン C <sup>が</sup> が <sup>ほうふ</sup> 豊富 <sup>で</sup> です。\*17日 <sup>おうえんきゅうしよく</sup> も <sup>わしよく</sup> 応援給食 <sup>として</sup>、<sup>わしよく</sup> 和食 <sup>メニュー</sup> メニュー <sup>を</sup> を <sup>じっし</sup> 実施 <sup>しま</sup> します。

りゅうがたけちゅうがっこう  
 龍ヶ岳中学校のみなさん、6月22日、23日にある中体連、精一杯がんばってください。給食メニューで応援しています!

