



加須市教育委員会
 学校給食課
 加須学校給食センター
 騎西学校給食センター

あつという間に春が去り、そろそろ梅雨入りが気になる時季となりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。食中毒予防を意識して、食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

6月は「食育月間」です

食育で育てたい「食べる力」



食育とは…
 (食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会的)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

人を良くする「食」 ～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者との触れ合いが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、さらに持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。ぜひこの機会に「食べること」について改めて考えてみてください。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>



6月25日は「加須市うどんの日」

昔から加須市とその周辺では小麦をたくさん作っていて、地元でとれた小麦を使ったうどん作りも盛んでした。昔、館林のお殿様に加須市の小麦で作ったうどんの粉を送ったところ、大変おいしいと喜ばれ、お礼の手紙が来たそうです。その手紙に書かれていた日付が6月25日だったので、この日を「加須市うどんの日」としたそうです。この日を記念して、給食では「加須市うどんの日献立」を今月のセンター統一献立として提供します。献立には、地元の小麦を使った地粉うどん、加須市のなす、きゅうり、きくらげなども使われています。「加須うどん」は、300年以上前から食べられてきた伝統的なうどんです。郷土の味を味わっていただきましょう。