



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p><b>1&lt;6月は食育月間です&gt;</b>            今月は食について考える「食育月間」です。教科で学習したことを深める「学習ふり返り給食」で食育を行います。また、紫波町の「元気はつつ紫波計画」の食生活目標「よくかんで食べる」「減塩に取り組む」ことに関連した給食も取り入れています。一口メモを確認しながら給食を食べましょう。</p> 	<p><b>2&lt;クイズ&gt;</b>            Q、日本でいちばん初めに食育という言葉を使った人はだれでしょう？</p> <p>①石塚左玄            ②森鷗外            ③夏目漱石</p> <p>答え：①石塚左玄            石塚左玄は福井県の福井市に生まれ、医師と薬剤師の資格を持ち、「食育」の重要性を日本で初めて提唱した人といわれています。</p> 	<p><b>3&lt;むし歯予防デー給食&gt;</b>            歯は一生使わなければならない大切なものです。平安時代、元旦と6月1日に「もち」などの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」という風習がありました。昔から丈夫な歯やよいかむことは大切にされていたのです。今日はよくかんでもらえるように、かみごたえのあるごぼうや切干大根、イカを取り入れました。今日の給食もよくかんで食べましょう。</p>	<p><b>4&lt;歯と口の健康週間&gt;</b>            6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。</p> <p>みなさんは、一口何回かんでいますか？いつもより一口5回多くかむことを意識して食べてみましょう。</p> 	<p><b>5&lt;バター&gt;</b>            みなさんは、バターが何から作られるか知っていますか？バターは、牛乳から乳脂肪分を取り除き、練り固めたものです。料理をおいしくする名脇役です。コクと香りをつけるだけでなく、熱で溶けると食材をしっとりまとめる働きもあります。今日のシチューにも使われています。</p> 
<p><b>8&lt;学習ふり返り給食 小5社会「沖縄県の農業・漁業」&gt;</b>            今日、沖縄県で生産量が多い食品が使われています。沖縄県で生産量99%の食品といえば「もずく」です。また海に囲まれた沖縄県ではマグロやカジキのほか、「かつお」もとれます。そして暖かい気候で育つ、さとうきびからできる「黒砂糖」を煮物に入れました。私たちの住む地域とは違った、暖かい気候に合わせた農業や漁業が行われています。</p> 	<p><b>9&lt;衛生に気をつけよう&gt;</b>            梅雨の時期は、気温・湿度が上がり、食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒以外にも様々な感染症予防のためにも食事の前の手洗いなど自分でできることに気をつけ、毎日を健康にすごしましょう。石けんでは指の間や手首をしっかりと洗い、清潔なハンカチでふいているかどうか、自分の手洗いを見直してみましょう。</p> 	<p><b>10&lt;歯の健康を考えよう&gt;</b>            歯の表面をおおっているエナメル質は、人の体の中で一番硬くできています。乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、歯の質が弱いので、虫歯になりやすいといわれています。乳歯のむし歯をそのままにしておくと永久歯の質に影響するといわれているので、今のうちから牛乳や乳製品、小魚、小松菜など、カルシウムが多い食品を食べましょう。</p>	<p><b>11&lt;食品ロスについて考えよう&gt;</b>            まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。給食センターでは、野菜は捨てる部分が多くなりにくいように使う、苦手なものも食べてもらえるように味付けをするなどの工夫をしています。4月は山菜の煮物が多く残ってききました。食品ロスを少しでも減らすために、苦手なものが出たとき一口は食べるなど、自分ができることを実践してみましょう。</p>	<p><b>12&lt;学習ふり返り給食 中1国語「ダイコンは大きな根？」&gt;</b>            中学校1年生の国語で学習する題材です。ダイコンは胚軸と根でできていて、胚軸は青くつるした上の部分で水分が多く、甘みがあります。根はぼこぼこした下の部分で、辛みがあるのが特徴です。今日の給食には大根が3つにかたちを変えて隠れています。どの料理に入っているか、探してみましょう。</p> 
<p><b>15&lt;早ね・早起き・朝ごはん&gt;</b>            みなさんは、普段から「早ね・早起き・朝ごはん」を守っていますか。私たちの脳は、ご飯やパンなどに含まれる「ブドウ糖」という栄養をもとにして働いています。朝は必ずご飯やパンなどの主食を食べて、寝ている間に減ってしまったブドウ糖を脳に補給しましょう。そして、野菜やたんぱく質を含む「おかず」を組み合わせることで栄養のバランスを整えましょう。</p>	<p><b>16&lt;学習ふり返り給食 小6社会・中学歴史「弥生時代」&gt;</b>            今日は弥生時代にも食べられていた食材を使った給食です。弥生時代は、雑穀やわらびやぜんまい、えびなどが食べられていました。弥生時代は縄文時代より薄い弥生式土器が作られたことで食品の調理や保存ができるようになりました。米を柔らかく煮て食べやすくすることで栄養もとれるようになったそうです。</p> 	<p><b>17&lt;クイズ&gt;</b>            Q:6月は食べ物に関する「〇〇月間」です。なに月間でしょう？</p> <p>①苦手な食べ物を食べる「チャレンジ月間」            ②食について考える「食育月間」</p> <p>答え：②「食育月間」です。食育とは、心や体の健康を守るために、食べることにしているいろいろな教育を行うことをいいます。</p> 	<p><b>18&lt;食育の日・よくかむ給食&gt;</b>            弥生時代、卑弥呼は1回の食事で約4000回かんでいたといわれていますが、現代人のかむ回数は平均でわずか620回程度という調査結果がでています。よくかむと、食べた物が細かくなり消化を助け、肥満の予防、味覚の発達、脳の発達、歯の病気の予防、ガン予防など、よい効果があります。今日の給食も1口20回を目安によくかんで食べましょう。</p>	<p><b>19&lt;カルシウムのはたらき&gt;</b>            体内のカルシウムの99%は骨や歯に蓄えられています。残りの1%は、血液や細胞の中に入り、傷口の血液を固めるなどの働きがあります。給食でも、牛乳や豆腐、切干大根、小松菜といったカルシウムを多く含む食品を使っています。牛乳だけではなく、野菜や海藻にもカルシウムが多く含まれているので、家でも意識して食べましょう。</p>
<p><b>22&lt;食べものクイズ&gt;</b>            Q.一年中出回っていますが、6月に旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま生で食べることが多いのも特徴です。皮にはちよつとイボイボもあり、パリッとしています。</p> <p>A)ブロッコリー B)きゅうり            C)レタス</p> <p>答え：B)きゅうり            きゅうりは水分がとても多く、暑い夏の水分補給にぴったりの食べものです。</p>	<p><b>23&lt;学習ふり返り給食 中2歴史「廃藩置県」&gt;</b>            現在47ある都道府県の地域区分は、明治時代の廃藩置県という行政改革を経て、今の形になりました。旧国名の名残は私たちが食べている物に残されています。今日の給食の讃岐うどんの讃岐は香川県、紀州煮の紀州は和歌山県、筑前煮の筑前は福岡県です。岩手県も古くは陸奥国や陸中と呼ばれていたそうです。</p> 	<p><b>24&lt;牛乳とカルシウム&gt;</b>            丈夫な歯を作るための栄養であるカルシウム。今日は牛乳に含まれるカルシウムをパックを見て確認しましょう。1本に226mgのカルシウムが含まれます。給食では1日に必要なカルシウムの半分がとれるように小学校350mg、中学校450mgを目安にし、そのうち約半分は牛乳からとっています。そのため毎日牛乳がついているのです。</p>	<p><b>25&lt;減塩・適塩の日給食&gt;</b>            給食では、減塩のために汁物の塩分を毎日測定しています。今日の副菜は、おいしく食べられるように、カレー粉の風味で薄味に仕上げました。減塩のためには味覚が形成される子どもの頃から薄味に慣れておくことが大切なため、給食では様々な工夫をしながら減塩・適塩に取り組んでいます。</p> 	<p><b>26&lt;成長スパートって知ってる？&gt;</b>            身体測定では「背が伸びた」「体重ふえた」など、いろいろな声が聞こえます。身長が大きく伸びる時期は一生2回あり、1回目は赤ちゃんの時、2回目は小学校高学年から思春期に起こる「成長スパート」です。伸び方は個人差がありますが、この時期に大切なのはエネルギー不足にならない食べ方です。あなたの給食の食べ方はどうでしょうか？</p>
<p><b>29&lt;学習ふり返り給食 小1国語「おおきなかぶ」&gt;</b>            「おおきなかぶ」は、おじさんが畑にまいたかぶの種が大きく育ち、それをぬこうとするものの、一人ではぬけません。協力することの大切さを教えてくれる、温かい物語ですね。「おおきなかぶのスープ」を味わいながら、このお話へ思いをはせてみましょう。</p> 	<p><b>30&lt;もちしずかって何？&gt;</b>            もちしずかは、寒い地域でも元気に育つもちもち食感の六条大麦です。食物繊維、とくに体にうれしいβ-グルカンがたっぷり。雪に強く、おいしくて健康にも役立つ、新しい大麦の品種です。給食で使っているものは、高橋農園さんが育てたものです。</p>	<p><b>6月は全国食育月間です ～食べながら楽しく学ぼう！～</b>            ★ふりふりバターの作り方…休みの日などにチャレンジしてみたいかかでしょうか？用意するものは、よく冷やした牛乳と生クリームを100mlずつ、塩は、適量(出来上がり後、好みで入れます。)500mlのペットボトル、はさみかカッターナイフです。ペットボトルに牛乳と生クリームを入れて5分くらいふりふりします。よくふっていると感触が変わる時があります。それが固まりかけの合図です。バターが固まったらペットボトルをカットして取り出します。これが、無塩バターです。</p> 		
<p>Instagramを開発しています。紫波町の食についての情報を知ることができますよ！</p> <p>Instagramはこちらから→</p> 				