食育だより



令和７年度　６月発行
琴浦町立学校給食センター

プール開きや県総体中部予選など、本格的な夏に向けて、体を動かす機会が増える時期ですね。心身の健康や社会性などを育む基礎である、食の大切さについて改めて考えてみませんか。

6月は食育月間です!

「食べること」は「生きること」。生涯にわたって、心身ともに健康で暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

家庭で取り組みたい「食育」

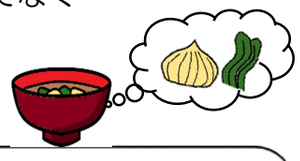


6/4～10 は『歯と口の健康週間』です！



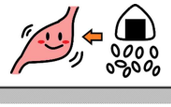


口と歯の健康のためには、歯みがきだけでなく食べ物をよくかんで食べることも大切です。



よくかむことの効果

消化を助ける
食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高め、消化を助けます。

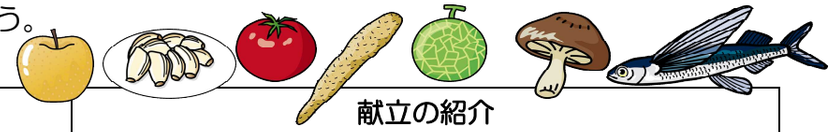


食べ過ぎによる肥満の予防
よくかむと、脳が刺激されて適度に満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。

うす味でおいしく食べることができる
食品それぞれの持つおいしさを、より感じることができます。

6/16～20 は『食パラダイス鳥取県ウィーク献立』です！

６月の給食は、食育月間の取組として 毎年、食について考える特別献立の期間を設けています。今年度は「食パラダイス鳥取県ウィーク」と題して、鳥取県ならではの食材や料理を取り入れた献立を実施します。食から、ふるさと鳥取県の魅力を再発見する１週間にしましょう。



日 付	献　立	献立の紹介
6/16（月）	ごはん　牛乳 氷温さばの塩焼き ブロッこんぶ　じゃぶ汁 なしゼリー	氷温熟成は鮮度を保ち旨味を生かす技術として、世界に先駆けて導入されました。「ブロッこんぶ」は、もともとは大山ブロッコリー研究会さんが作られたメニューです。じゃぶ汁は、伝えていきたい鳥取県の郷土料理の１つです。
6/17（火）	大山おこわ　牛乳 らっきょうコールスロー 長いものみそ汁　メロン	鳥取県民なら誰もが知っている郷土料理といえば「大山おこわ」。伝えていきたいふるさとの味ですね。また、らっきょう・長いも・メロンなど、「食パラダイス鳥取県」を代表する特産品満載の献立にしました。
6/18（水）	小型大山こむぎパン あごフライ　牛乳 紫たまねぎのマリネ 牛骨ラーメン	初夏を代表する魚「あご」や紫たまねぎなど、琴浦町産の食材をふんだんに使用した献立です。そして中部地区のソウルフードといえば、牛骨ラーメンですね。また、パンには琴浦町でも栽培している大山こむぎを使用しています。
6/19（木）	ごはん　牛乳 さわらのムニエル 鳥取牛とペンネのトマト煮 きのこチャウダー	鳥取県の牛肉は全国的に質の高さで評価されています。また、鳥取県は国内唯一のきのこ研究専門機関がある「きのこ王国」でもあります。さわらも県内で多く水揚げされている魚です。
6/20（金）	ごはん　牛乳 ちくわのごまあげ 雨だきゆばのサラダ とっとりっ子カレー	鳥取市国府町にある雨滝の水と、県産大豆で作られた「ゆば」を使ったサラダ、鳥取県の食材をふんだんに使った「とっとりっ子カレー」などを取り入れました。鳥取県の食材をみつけてみましょう。

家庭でも 意識して牛乳・乳製品をとりましょう！

６月は牛乳月間でもあります。給食だけでなく、家庭でもプラス１品 牛乳・乳製品をとると、栄養のバランスがよくなります。食物アレルギーがある場合は、大豆製品・小魚・海そう類などを意識して食べるようにしましょう。

牛乳の良さ

◆さまざまな栄養素が効率よくとれる。



◆牛乳のカルシウムは、体への吸収率が高い。



◆運動後の筋肉のケアや回復にも効果的。

