

給食だより



2018. 6
川口市立里中学校
栄養士 勝永

6月は食育月間、 毎月19日は食育の日です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。学校だけでなく、国や都道府県、みなさんの住んでいる市町村や関係団体などが協力して食育を推進し、一層の浸透を図ることを目的にしています。

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに成長期のみなさんにとって、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて 感じてみよう！

家族や仲間との食事は心を豊かにし、きずなを深めます。また食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、作った人の温かい気持ちを受け取ることであります。



食べ物のことをよく知ろう！

食べ物の由来や産地、誰がどう作ったか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。



栄養バランスについても考えよう！

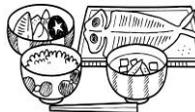
食べ物は体をつくり、体をうごかすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大切です。栄養バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。



ふるさとの食、伝統の食を未来に 伝えよう！

ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。

ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



* 献立紹介 *

6月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。今月は、埼玉県について知ってもらうために、埼玉県の郷土料理や農産物を使った献立を多く入れています。

<埼玉県の郷土料理>

まゆ玉汁・・・秩父地方

<埼玉県で生産量の多い野菜を使った献立>

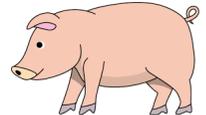
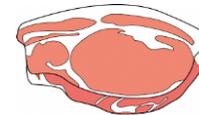
彩の国みそ汁：小松菜、ねぎ



6月の食べ物：豚肉(ビタミンB1)

豚肉には、ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富で、疲労回復に効果的です。また、肉類には筋肉や内臓、骨格形成などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるために欠かせません。

今月は、埼玉県産の豚肉を使ったメニューが数多く登場します。



◆ 6月22日から学校総合体育大会です！ ◆

試合当日の朝は、試合開始3～4時間前までに直接エネルギーになる炭水化物や、体調を整えるビタミンCを摂るようにしましょう。

例：ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、おもち（炭水化物）
みかん、いちご、キウイ、オレンジジュース（ビタミンC）

日頃の練習の成果を発揮できるように頑張りましょう