

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより6月号

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。国や地域の団体が協力して食育を広めていく月間とされています。三重県では、2019年度までに、朝食を食べる子どもの割合を90.6%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食生活を見直す機会としてはいかがでしょうか。

Data に見る食育 ▶▶▶ 野菜、どのくらい食べていますか？

トップ5

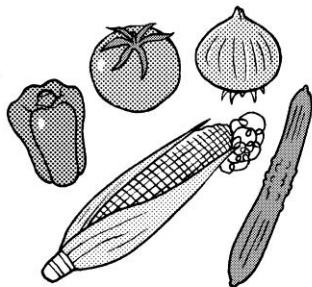
1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県

※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの
平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

ワースト5

1位	229g	愛知県
2位	254g	大阪府
3位	264g	神奈川県
4位	269g	三重県
4位	269g	長崎県
4位	269g	滋賀県
5位	270g	山口県

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。



©少年写真新聞社2018

1日の野菜摂取量の目標は、大人で350gです。

左記のデータを見てわかるように、まだまだ目標に達していない状況です。3回の食事でも、朝食に食べる習慣が大切です。

津市の小学生の毎食野菜を食べる人の割合は、6割程度です。本校でも、朝食に食べていない児童が多いです。子どもの頃から、毎食野菜を食べる習慣を身につけましょう。まずは、朝食の味噌汁やスープなどに野菜を入れて食べることから始めてはいかがでしょうか。

食べ物クイズ

疲労回復に効果があるといわれている調味料は次の3つのうちどれでしょう？

- ① 酒
- ② しょうゆ
- ③ 酢

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために大切なことです。食事をするときにしっかりかむことで、さまざまなよい効果が得られます。

かむことのよい効果

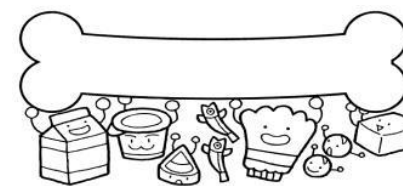
- ① 消化がよくなる
- ② 脳の働きが活発になる
- ③ 歯や歯ぐきがじょうぶになる
- ④ むし歯予防になる
- ⑤ 食べ過ぎを防ぐ

柔らかい食べ物ばかり食べているとかむ力が弱ってしまいます。かみごたえのある食べ物をしっかりかんで食べましょう



カルシウムの多い食べ物

- ① 牛乳・乳製品
- ② 小魚
- ③ 青菜
- ④ 大豆・大豆製品



カルシウムは骨や歯をつくるための大切な栄養素です。成長期のみなさんは、特に意識してとりましょう。

クイズの答え ③ 酢

酢には酸味（酸っぱい味）のもとになる酢酸やクエン酸が多く含まれています。クエン酸は、体の中で食べ物をエネルギーに変えるときにできる老廃物を体の外に出す働きがあります。そのため疲労回復やスタミナアップに効果があるといわれています。6月の献立では、たたきごぼうやサラダ、キャベツの甘酢漬け、鶏肉のさっぱり煮などに使っています。