

食育だより 6月号

令和8年6月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

6月は「食育月間」です。子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

さいくに がっこうきゅうしょくげっかん 彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県では、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間と定めています。食を通して、ふるさとへの理解と愛着を深める取り組みを行っています。今月は、地域の食べ物の良さを知る1ヶ月になるように過ごしましょう。給食では、埼玉産の食材を使うことに努めています。地場産物として、いわしのかぼす味噌煮（彩花味噌、ゴールデンかぼす使用）、深谷ねぎメンチカツ、彩の国納豆、秩父こんにゃくサラダを取り入れています。他にも、郷土料理のみそポテト、かてめし、重忠汁や秩父特産のしゃくし菜を使ったしゃくし菜ピラフが出ます。ふるさとの味を感じておいしく頂きましょう。

ちさんちしょう 地産地消とは？

地元で生産された食べ物を、地元で消費する（食べる）ことを地産地消といいます。昔から、住んでる土地の土と水と空気で育った作物は、そこに住む人たちの健康の源となるといわれています。他にも、長距離の輸送によるコストや排気ガスなどによる負荷も少なくなります。

食育クイズ

Q. かい食べ物を食べると、まずはどんな力が育つでしょう？

A) 投げ力
B) 打つ力
C) かむ力

しょくちゅうどくよ ぼうさんげんそく まも 食中毒予防三原則を守ろう！

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!

料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!

料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!

食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

のうかんけい かむことと脳の関係とは？

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

こたえ

A. C) かむ力

かたいものをかむことで、あごの筋肉がきたえられ、かむ力が強くなります。次いで運動能力がアップすることも期待できます。また、よくかむことで歯ぐきが刺激され、血めぐりがよくなり、歯ぐきが元気になります。かむ回数が増えると、だ液の分泌が促されて口内を清潔に保たれます。そして消化もよくなります。甘い飲み物や歯についた食べかすは、むし歯菌のえさになり、むし歯菌はやがて歯を溶かす酸を出し、むし歯の原因になります。食べた後は速やかに歯みがきをして、歯についた食べかすを取り除きましょう。まずは健康な歯があってこそのかむ力です。