

給食だより

令和8年6月

舞鶴市立余内小学校

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

6月は食育月間です。「食育」は、「知育・徳育・体育」の基礎になるもので、生きる上でとても大切な力を育てます。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

学校では、おもに以下の6つの観点から食育を進めています。雨の日が多くむし暑い季節を迎えると食欲も減退しがちです。1日3食をしっかりと食べて、元気にすごしましょう。

「食べる力」は「生きる力」

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、
楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事の
とり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、
品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、
感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、
豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を
理解し、尊重できる。

＜食育の取組＞

学校では給食の時間を中心に、家庭科や生活科、総合的な学習の時間など、教育活動全体を通じて計画し、食育に取り組んでいます。

外部講師を招いた出前授業もあります。

家庭の食育は、家族そろって食事をする機会を多くしたり、子どもに食事の支度や後片付けのお手伝いをさせたりして関心を持たせることから始まります。

子どもたちが大人になったとき、自らの「食」が充実したものになるように、今から「食育」を意識できればと思います。



《地元産の食材を取り入れています》



舞鶴市では、子どもたちのふるさと舞鶴を愛する心を育むため、地域の生産者を身近に感じ、季節感を味わえる、学校給食への地場産物の活用を推進しています。

米飯は、舞鶴市内の田んぼで作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。

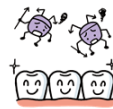
水産物は、舞鶴の海で水揚げされたものを使用しています。

また、今年度給食用に作られたじゃがいもを7月～9月で使用します。

じゃがいもは市立小中学校で年間約21トン使用しています。そのうち5トン（24%）が舞鶴産になる予定です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

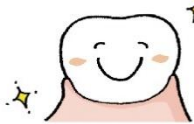


よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



＜給食のカミカミ献立を紹介します＞

★切干大根のナムル★

＜材料（4人分）＞

切り干し大根 14g
 （およそ4倍に増えます）
 もやし 80g
 きゅうり（細切り） 60g
 にんじん（細切り） 20g
 酢 12g 砂糖 6g
 しょうゆ 8g ごま油 少々

＜作り方＞

- ① 切り干し大根は戻して洗い、さっとゆでて冷ます。
- ② きゅうりは塩をふって水気をしぼる。
- ③ にんじん・もやしはゆでて冷ます。
- ④ 調味料を混ぜてドレッシングを作り、①～④を和える。

作ってみてね♪

