

きゅうちゃん ぽこちゃん



平成29年6月7日発行
智頭町立学校給食センター

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。心身ともに大きく成長する子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。家族で食卓を囲む機会を増やし、普段の食生活を見直してみましよう。

食

? 食育とは何でしょう?

食育は、生きる上での基本となるものです。様々な経験を通して、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることで、特に子どもたちにとっての食育は大変重要で、家庭、学校、地域が協力して進める必要があります。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

食生活を見直しましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

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。

かむ回数

を数えてみたことがありますか?

一口30回を目標に、よくかんで食べましよう!

食べ方チェック!



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直してみましよう。

- ・ 食べるのがとても早い
- ・ 食べるのが遅すぎる
- ・ 食べ物を口からよくこぼす
- ・ かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べ、歯やあごを丈夫にしましょう。

お疲れ様でした！

職場体験学習『ワクワクちづ』

5月10日(水)～12日(金)の3日間、給食センターで智頭中学校2年生の職場体験学習が行われました。今年は4名の中学生が、給食センターの中で調理作業や洗浄作業、給食時間の食指導、献立作成などの体験をしました。



小学校の給食訪問では、給食の片付けも手伝ってくれました。



栄養のバランスや旬の食べ物、地産地消などに気をつけながら、給食の献立を考えました。7月と8月の給食に登場します。お楽しみに♪



給食レシピ

砂丘らっきょうのピリ辛そば

● 材料(4人分) ●●●●●●●●

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・甘酢漬けらっきょう・・・中6粒 | ・しょうが・・・少々 |
| ・豚ひき肉・・・160g | ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1杯 |
| ・たまねぎ・・・1/2個 | ・三温糖・・・小さじ1杯 |
| ・にんじん・・・1/10本 | ・酒・・・小さじ1杯 |
| ・グリーンピース・・・15g | ・トウバンジャン・・・少々 |
| ・にんにく・・・少々 | ・ごま油・・・小さじ1/2杯 |

● 作り方 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

- ① らっきょう、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうがはすりおろす。
- ③ グリーンピースは色よくゆでておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、しょうが、豚ひき肉、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら、らっきょうと調味料を入れ、グリーンピースを加える。



ご飯がすすむ味で、給食の人気メニューの一つです。らっきょうのシャキシャキ感がいいですよ！

給食センターより～食中毒にご注意ください！～

梅雨の時期は高温多湿になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。また、ウイルスが原因の食中毒にも要注意です。下痢や嘔吐の症状がある場合は、学校へ連絡し、給食当番をさせないようにお願いします。

- ① つけない ～きれいに洗う～
- ② 増やさない ～低温保存～
- ③ やっつける ～中心部までしっかり加熱～

