6月 中学校給食だより

四日市市教育委員会
四日市市学校給食センター
令和7年6月
No.27

だんだんと、気温や湿度が高くなり、じめじめした季節がやってきます。少しずつ暑さに慣れるために運動したり、こまめな水分補給や規則正しい食事をしたりしましょう。また、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」があります。給食を通して「食」について学んでいきましょう。

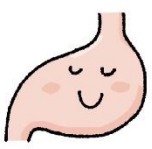
5 よくかんで食べよう

6月の給食目標　よくかんで食べましょう

6月4日からは「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは体によい働きをします。よくかんで食べるためにどんなことができるかを考えたり、実践したりしましょう。また給食を参考にし、ふだんの食生活にも取り入れましょう。

よくかむことの効果

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。

かむ回数を増やす方法

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

6月の献立テーマ　かみかみメニュー

今月の給食には、かみごたえのある食べ物や、かむことを意識できる献立がたくさん登場します。

献立名に「かみかみ」が入っているメニューから　かみかみ食材を見つけよう！

ポイント…「かみかみ食材」とは、かみごたえのある食材のことだよ。（かたいもの、繊維質が多いものなど）

大豆もやし

ごぼう

れんこん

切干大根

かみごたえのありそうなメニューを探そう！

ポイント…切り方や調理方法を工夫したメニューだよ。（大きめに切ったもの、油で揚げたものなど）

鶏肉のからあげ

雷こんにゃく

角切りポークカレー

6月は食育月間です

食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくためのものです。さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくために重要なものでもあります。わたしたちの「食」を見直し、その大切さについて改めて考えてみましょう。

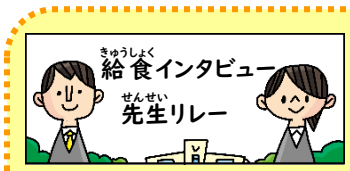
みえ地物一番給食の日

地物

「みえ地物一番給食の日」には、特に三重県産の食べ物を多く取り入れています。今月はA班27日(金)、B班26日(木)です。

三重県産の食べ物は、米と牛乳の他に下記の通りです。

- かみかみかきあげ　・・・米粉
- 地物たっぷりみそ汁・・・豆腐、みそ、油あげ、しいたけ、小松菜、水耕ねぎ



今月は桜中学校　H先生に聞きました

Q 印象に残っている給食は？　A「世界の料理」。自分の知らない料理に出会え、いろいろな味を知ることができたから！

Q 好き嫌いがある人にメッセージを！　A 私は苦手な食べ物がたくさんあるけれど、一口は食べるようにしています。食べてみたら意外においしかったものもあります。苦手なものがある人、お互いがんばりましょう！

Q 中学校給食への感想を！　A 温かく食べられるのがありがたいです。お弁当だったころは自分の好きなものばかり詰めていたので、栄養バランスが偏っていたなと。いろいろな食材をバランスよく食べられるのも給食のいいところだと思います。