

給食だより6月

令和4年度
6月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。
天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろっています。
食事前の手洗いや清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に注意しましょう。
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。普段はあまり意識をしないでやっている「かむ」ことについて考えてみましょう。

よくかんで食べると、体にいいことがあるよ。



◇肥満予防
満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。



◇記憶力アップ
頭の血管が刺激されるはたらきで、脳の働きが活発になる。



◇消化吸収アップ
消化を助け、栄養の吸収が高まる。



◇むし歯を防ぐ
だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。

よくかんで食べるには。



どんな味がするかな、意識しながら食べる。



食べ物の飲みこもうおもって、さらに10回かむようにする。



くちなかたの口の中は、食べ物や飲み物が流しこまない。

はちかたえのあるものを食べ物をとりいれる。



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を食べることを「地産地消」といいます。

〈地場産物のいいところ〉

◇新鮮で安心・安全

地元の新鮮な食べ物が手に入ります。生産者と話すことができるので安心・安全です。



◇地域の活性化

地元で作られたものを買うことで、生産者を応援することができます。そして明るい地域づくりにつながります。



◇環境にやさしい

食べ物を運ぶ距離が短くなるので、運ぶために必要なガソリンの量が少なくてすみ、環境にやさしくなります。



◇感謝の心

身近なひとが作っているのだから、食べ物を大切にする感謝の気持ちが育ちます。地元の食文化を守ることにつながります。



〈清瀬の地場産物〉

七小では清瀬の農家さんと契約をして、新鮮な野菜と果物を届けていただいています。下の表は、昨年の給食で登場した野菜と果物です。

【秋】

人参・ほうれん草・小松菜
なす・キャベツ・白菜・葱
ぶどう・ブルーベリー・柿 など



【冬】

人参・ほうれん草・小松菜
大根・葱・里芋・さつまいも
白菜・キャベツ



【春】

里芋・ほうれん草



【夏】

じゃが芋・トマト・ピーマン
大根・きゅうり・とうもろこし



今年の6月は、大根・じゃが芋・トマト・きゅうり・とうもろこしが登場します。