



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 6月発行
給食だよ

★★★☆☆ 6月は「食育月間」です ☆☆☆★★

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。そして、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実現させることができる人間を育てることをいいます。名取市では、市の食や健康の課題に合わせた『**健やか なとり 21**〜一人ひとりが主役 健康づくり推進プラン〜』名取市食育推進計画(第4次)を推進しています。

「名取市食育推進計画(第4次)」の**主要施策**

- ① 生活習慣病予防及び重症化予防に繋がる食育の推進
- ② ライフステージや自身の生活に合わせた食育の推進
- ③ 地域の食材や食文化への理解を深め、次世代への継承に繋がる食育の推進

家庭で取り組みたい食育の例… **地場産物**を活用しよう！

地場産物とは、**地域でとれる食べ物**のことです。身近な場所から新鮮な旬の農産物が買えることや環境にやさしいといった良さがあります。また、地場産物を自分の住む地域で食べることを“地産地消”といいます。名取市の地場産物を積極的に活用しましょう。

◆6月の給食で使用予定の地場産物

小松菜

和え物
など

カルシウムはほうれん草の5倍も多く含まれています。

下増田地区で多く生産されており、給食で使う小松菜は、年間を通して名取産です。



きゅうり

和え物

水分がとても多く、みずみずしさが特徴です。体内のナトリウムを排出するカリウムが含まれています。

愛島・館腰・関上・高館で多く生産されています。



チンゲン菜

汁物

カルシウムや鉄、βカロテンが豊富です。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。あくが少なく、手軽に調理できる野菜です。

下増田地区で多く生産されています。



みょうがたけ

汁物

光を当てないように育てますが、うすい紅色に色付けるために、何回か光に当てています。そのため、収穫までには、1年半ほどの時間がかかります。

下余田地区で多く生産されています。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

皆さんが食事をするときは、「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあるからです。6つのいいことを確認してみましょう。

おいしく味わえる よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じることができます。また、味覚も発達します。 	食べすぎを防ぐ ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。 	むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。 
消化を助け、栄養の吸収が高まる 細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。 	歯並びがよくなる かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。 	脳のはたらきがよくなり、心を安定させる よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。 

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

