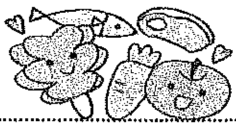
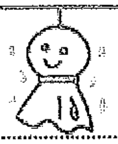
いただきスマイル

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



6月は「食育月間」です



食育とは「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<u>「元気なとり」食育プラン(第4次)</u>を推進しています。

「元気なとり」食育プラン（第4次）の 重点課題

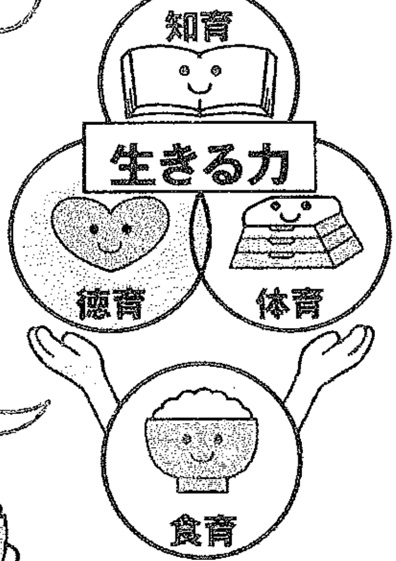
① 生活習慣病予防（健康寿命の延伸・健康格差の縮小）につながる食育の推進

② ライフステージに合わせた（特に若い世代への）食育の推進

③ 地元食材の活用と食文化への理解の醸成

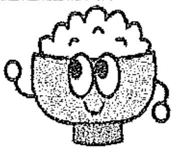
「食育」で生きる力を育もう

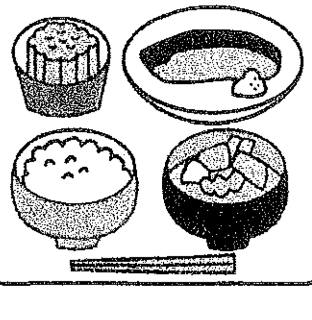
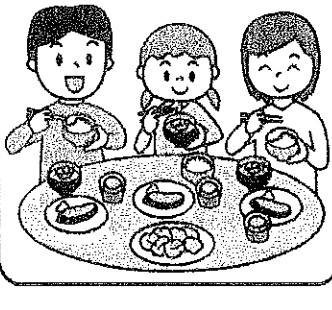
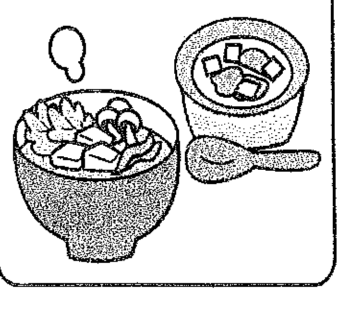
生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

◆ 家庭で取り組みたい「食育」



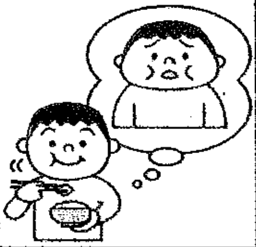
朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度をする	わが家の味を伝える
			

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10
歯と口の健康週間

６月４日からの１週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事を美味しく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つためには、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
				

地産地消と地場産物

「地産地消」という言葉を聞いたことはありますか？
地産地消とは、「地域生産」と「地域消費」の略語で、地域でとれた食べ物をできるだけ地域で消費しようという意味です。地域でとれた食べ物のことを**地場産物**といいます。

地産地消と給食

学校給食では、名取市で生産された地場産物を旬にあわせて積極的に使用しています。
地場産物を学校給食で使用することにより、子どもたちが地域の食や食文化について理解を深めることができます。

6月に使用予定の地場産物

小松菜　和え物など

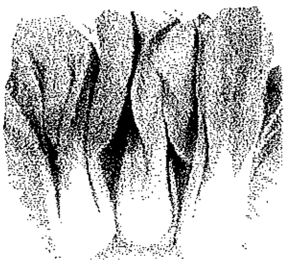
カルシウムはほうれん草の5倍も多く含まれています。
下増田地区で多く生産されており、給食で使う小松菜は、年間を通して名取産です。

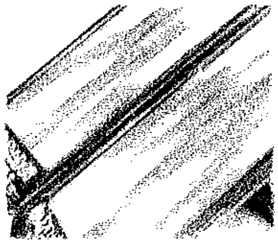
きゅうり　和え物

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・閖上・高舘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。



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。