

6月 給食だより

No.495 発行:阿見町立学校給食センター

今月は食育月間です。2005年の6月に“食育基本法”が制定され、全国で「食育」に取り組むようになり11年目となります。時代の流れとともに食をめぐる問題も変わっています。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



「食育」というと難しく考えてしまう方もいるかもしれませんが、食事の準備や片付けのお手伝いをしてもらうことも食育になります。他にも、買い物に行ったときに一緒に食材を

選んだり、家の庭や

ベランダなどで手軽に作れる野菜を栽培したりと、様々なことが食育につながります。まずは簡単なお手伝いから食育を始めましょう。



6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

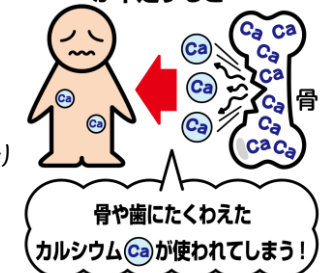
給食にはどうして牛乳が出るの？

カルシウムの量

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

～紫外線から体を守る食べ物～

もうすぐ梅雨の季節ですね。「曇りの日だから大丈夫」と思っていませんか？実は、曇りの日でも紫外線の多くは雲を通り抜けて地上に届いています。紫外線を長時間浴び続けると、肌が赤くなる日焼けが起こり、目にも少しずつダメージが蓄積することが知られています。

帽子や日傘対策とあわせて、食事でも体の内側から守る力になります。紫外線は体の中で「活性酸素」という有害な物質を増やしますが、β-カロテン(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)やビタミンC(ブロッコリー・ピーマン・トマトなど)には、この活性酸素の働きを和らげる作用があります。どれも給食の副菜によく登場する野菜ばかりです。

「好き嫌いせず食べましょう」と言われてきた野菜が、実は夏の体づくりにも役立っています。梅雨のうちから、給食をしっかり食べて元気な夏を迎えましょう!

茨城県立医療大学 放射線技術科学科 花田光一