

# そうさランチタイムス

令和2年6月号  
匝瑳市学校給食センター



今年度の学校がスタートしました。長い休校期間で生活リズムがくずれていませんか？早く学校生活に慣れるために“早寝・早起き・朝ごはん”を意識して生活リズムをととのえましょう。



## じょうぶな歯にするために



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。“よくかむ”ことや“食後の歯みがき”を意識して、口の中の健康を保ちましょう。



### むし歯のリスクが高い！

生え変わったばかりの永久歯はまだ弱く、むし歯になりやすいため、歯みがきはみがき残しなくすることが大切です。外出中の間食や中学生は試験勉強中の夜食など、むし歯になりやすい生活では注意が必要です。

### だ液パワーを味方に！

だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つ働きがあります。また酸性に傾いた口内を中和することで、むし歯を予防する作用もあります。だ液はかむことでよく出るので、かむ回数を意識して食事をしましょう。



### よくかむと太りすぎの予防に！

よくかんで食べると満腹感が得やすくなるため、食べすぎを防げます。さらによく味わって食べることで、うす味や必要以上の量でなくても十分な満足感を得ることができます。

## 歯ごたえのある食べ物



...29, 30

近年では、柔らかい食事が好まれ、かむ回数が減少しています。歯ごたえのある食べ物を食事に取り入れてかむ回数を増やしましょう。



玄米入りご飯



根菜類



いか



きのこ類



海藻類

かめかめは  
噛め噛め歯



# 6月は食育月間です！

6月は「食育月間」です。学校給食の役割は、戦後には栄養補給が大きかったのですが、時代とともに食習慣の改善や食育も重要視されるようになりました。この機会に食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## 食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、だれが、なにから、どのように作ったのかなど、食べ物についてよく知ることは食の安全への意識や感謝の心を育みます。

## 栄養のバランスを考えながらいただこう！



成長期の食生活は、一生を健康に過ごすしていくためにとても大切です。体の成長や健康維持、活動量に見合った食事をとりましょう。

## ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！

WASHOKU



「和食（WASHOKU）」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。四季の移り変わりや素材をいかす日本の食文化を大切にしましょう。

## 給食センターも食育をサポート！

毎月、給食だよりの「そうさランチタイムス」を発行、献立表の一口メモや学校の掲示物等で食育情報を発信します。

日	こんだて表	給食メニュー	一口メモ
6/4	...	...	...
6/5	...	...	...
6/6	...	...	...
6/7	...	...	...
6/8	...	...	...
6/9	...	...	...
6/10	...	...	...



ちぢみ小松菜は匝瑳市内で生産されたもので、一般的な小松菜より葉がちぢれ、色が濃くなっています。

一口メモ

掲示物

## 栄養士の読書感想文

外出自粛のため、家で本を読んで過ごした人も多かったのではないのでしょうか。私もこの機会に、おはなし給食（読書週間）において『おいしい給食』という本を読みました。給食のために学校へきていると言っても過言ではないと自負している先生と給食に謎の情熱をそそぐ生徒が、いかにおいしく給食を食べられるかを密かに競い合っている様子が描かれています。この本の中では、あの手この手で給食を楽しんでいて、その工夫にはとても感心させられます。（ただしマネをしてはいけません！）コロナウイルス感染症予防のため、これまでと同じような給食時間は過ごせませんが、この二人のように給食を楽しみたいという気持ちを持ってもらえると嬉しいです。さあ、いよいよ匝瑳市のおいしい給食が始まります。