



食のおたより

令和4年5月26日

福岡県立築城特別支援学校

梅雨の季節になりました。6月は「食育月間」、6月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

本校でも、給食委員会の児童生徒が掲示物を通して、食についての情報発信をしています。

この機会に、食について振り返ってみましょう。

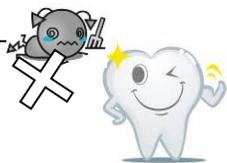
○ 6月給食目標

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それに合わせ、6月の給食目標は「よくかんでたべよう」です。よくかんで食べることは、消化吸収を助け栄養を取るためでなく、からだ全体によい影響を与えます。今月は、かむことのよさについて考えてみましょう。

《かむことのよさについて》

○虫歯を防ぐ

よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。



○消化吸収をよくする

よくかむと、食べ物が細くなり、だ液がたくさん出て、消化吸収を助けます。



○脳の働きをよくする

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。

○肥満を予防する

ゆっくりよくかむことで、適量で満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。



～6月の給食～

◎給食目標「よくかんでたべよう」にちなみ、かみごたえがある食材を使用した献立を多くいれています。

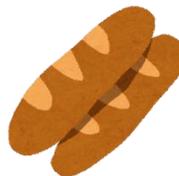
*1日(水) 筑前煮・・・ごぼう、たけのこ

*3日(金) ソフトフランスパン、チリコンカン・・・大豆

*7日(火) ごぼうとナッツのサラダ・・・ごぼう、アーモンド

*21日(火) 豆と野菜のサラダ・・・赤いんげん豆、ひよこ豆

*24日(火) 米粉パン



◎23日(木) は、沖縄料理です。

*6月23日は、沖縄では戦没者の冥福と平和を祈る「慰霊の日」とされています。



— 豚の角煮、ゴーヤチャンプルー、もずくのすまし汁、シークワサーゼリー —

・ゴーヤ(にがうり)：ゴーヤ(にがうり)は、きゅうりやトマトの5倍以上ものビタミンCを含み、疲労回復やかぜの予防、肌荒れに効果があります。また、独特のにがみは、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を出す効果があります。夏場の汗とともに出ていくビタミンCを補い、夏バテを予防するのに適した食材です。

・もずく：沖縄県は、もずく生産量日本一の県で、国内生産量の90%以上を占めます。

もずくは、海藻(も)に付着して成長することから、藻(も)につくという意味で、もずくと呼ばれるようになったと言われています。

・シークワサー：シークワサーは、沖縄県で主に栽培されている

果物です。さわやかな酸味が特長です。ミカン科の柑橘類で、みかん、



ポンカンと同じ分類となっており、グレープフルーツ等が多い「フラノクマリン類」は、含まれていません。そのため、抗てんかん薬のテグレトールや、高血圧症治療薬との相互作用の可能性が低い柑橘類です。給食では、ゼリーで味わいましょう。