



食のおたより

令和5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だけでなく、からだ全体にいい影響を与えます。

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》

○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

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。

○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、食べ物が細かくなり、だ液がたくさん出て、消化吸収を助けます。



～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。

*2日(金) カレービーンズ・・・大豆、枝豆 *8日(木) キャベツのナッツ和え・・・アーモンド

*13日(火) いわしカリカリフライ

*20日(火) うまかってん・・・のり、ごま、アーモンド、かぼちゃの種、昆布、ピーナッツ、大豆

松の実、ひまわりの種、小魚

*29日(木) 豆と野菜のサラダ・・・赤いんげん豆、ひよこ豆

◎22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。



— 豚肉の角煮、人参しりしり、もずくのすまし汁、シークワサーゼリー —

・人参しりしり：人参しりしりは沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は方言で「千切り」を意味しています。

沖縄県全域で食べられている家庭料理です。

・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に多い「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ートルや、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。