



6月は「食育月間」です。また、歯と口の健康週間もあります。食について考える機会を増やし、心身共に元気な学校生活を送りましょう。

氷川中学校 文責：馬場

## 6月は食育月間です

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を培い、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」とした上で、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」、「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」と位置づけています。



給食委員会では、朝食献辞作成を呼びかけます。この機会に、自分の朝食について改めて考えてみましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かわことで、体によいことがたくさんあります。



弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたいたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはかいーせ」で覚えましょう。

- ひ: 肥満予防
- み: 味覚の発達
- こ: 言葉の発音がはつきり
- は: 歯の病気の予防
- か: がんの予防
- い: 胃腸快調
- の: 脳の発達
- せ: 全力投球

## 今月の注目食材

毎月19日は食育の日  
「ふるさとくまさんデー」  
※6月は17日(木)にします。



### 2日(水) どうもろこし

どうもろこしの粒とひげの数は同じです。ひげの部分はどうもろこしのめしんで、粒1つ1つから伸びていて、要粉すると、粒の中に実が詰まっています。



### 7日(月) すいか

熊本県のスイカの生産量は、全国でも上位に入っています。真ん中に近づくほど甘くなるため、放射状にカットすると食べやすくなります。



### 14日(月) メロン

氷川町で育った「肥後グリーン」が定番です。その後グリーンは色の濃い緑色で、糖度が高く、甘くてシューシューなメロンです。



### 17日(木) 真鯛

国産農水産物等販路多様化緊急対策事業の学校給食への良材提供として、熊本県海水産物産協同組合の方々が自然豊かな天草の海で心をこめて育てて下さった真鯛を提供していただきます。詳しくは給食時間にお話しします。



### 25日(金) 梅

梅はクエン酸を多く含みます。クエン酸は疲労物質の分解を促進し、筋肉内にてたまりのを防いでくれます。1代でどれだけの梅から作られた梅シロップを入れます。



献立名	主にエネルギーになる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体の調子を整える		エネルギー			
	黄	赤	青	緑	青	無	有	無	1年	2年	3年	
1 麦ごはん 牛乳	麦	牛乳	豚挽き肉	豆腐	人参	葱	玉葱	生姜	枝豆	800	○	○
2 麦ごはんのチーヌ焼き	麦	チーヌ	ひじきの炒り煮	味増	人参	干し椎茸	玉葱	生姜	枝豆	804	○	○
3 コーンスープ	コーン	牛乳	ポテトスープ	味増	人参	干し椎茸	玉葱	生姜	枝豆	804	○	○
4 カミカミサラダ	パン	牛乳	肉団子	ごま油	人参	干し椎茸	玉葱	生姜	枝豆	801	○	○

献立名	主にエネルギーになる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		エネルギー			
	黄	赤	青	緑	青	無	有	無		
7 黒糖煮しパン 牛乳	黒糖	牛乳	豚肉	いか	人参	葱	木耳	812	○	○
8 鮭の味噌マヨ焼き	麦	味噌	じゃがいも	かつお節	人参	干し椎茸	玉葱	817	○	○
9 厚揚げのうま煮	米	油	厚揚げ	かつお節	人参	干し椎茸	玉葱	29.2	○	○
10 コロッケ	米	小麦粉	鶏肉	干しわかめ	人参	干し椎茸	玉葱	863	○	○
11 ミルクパン	パン	牛乳	ハム	ハム	人参	干し椎茸	玉葱	873	○	○
12 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	29.0	○	○
13 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	820	○	○
14 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	30.8	○	○
15 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	803	○	○
16 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	816	○	○
17 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	21.8	○	○
18 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	808	○	○
19 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	27.6	○	○
20 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	853	○	○
21 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	30.6	○	○
22 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	803	○	○
23 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	30.5	○	○
24 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	811	○	○
25 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	26.7	○	○
26 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	804	○	○
27 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	38.1	○	○
28 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	898	○	○
29 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	33.7	○	○
30 スライスサラダ	バナナ	リンゴ	バナナ	リンゴ	人参	干し椎茸	玉葱	802	○	○

※献立・材料・菓子の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。