

# 給食だより

6月号 さいたま市立新開小学校

6月は「梅雨」の季節です。ジメジメとした蒸し暑い日が増え、体調を崩しやすくなります。新型コロナウイルスの影響により、家で過ごす時間が増えていることと思います。規則正しい食生活やパランスのとれた食事を心がけ、丈夫で元気なからだを作りましょう！

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは普段の食事をよく噛んで食べていますか？現代の食事はよく噛まなくても食べられる柔らかい食べ物が多く、噛む回数が少ない傾向にあります。「ひと口30回」噛むことを意識して食べてみてくださいね！

噛むといいこと たくさん♪



<p><b>ひ</b> ひまんよぼう 肥満予防</p> <p>よく噛んで食べることで、食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。</p>	<p><b>み</b> みかく はったつ 味覚の発達</p> <p>よく噛んで食べると、食べ物の本来の味がよくわかります。</p>	<p><b>こ</b> ことば はつおん 言葉の発音がはっきり</p> <p>よく噛んで食べると、あごの周りの筋肉が発達し、言葉をはっきりと話すことができます。</p>	<p><b>の</b> のう はったつ 脳の発達</p> <p>よく噛む運動は、脳に刺激を与え、脳のはたらかきを活発にします。</p>
<p><b>は</b> は びょうきよぼう 歯の病気予防</p> <p>よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は口の中をきれいにし、歯の病気を防ぐはたらきがあります。</p>	<p><b>が</b> がん よぼう がん予防</p> <p>唾液には発がん物質の毒性を抑えるはたらきがあるとされています。</p>	<p><b>い</b> <b>一</b> いちようかいちよう 胃腸快調</p> <p>よく噛んで食べることで食べ物の消化・吸収がよくなり、胃腸に負担をかけずに栄養を吸収できます。</p>	<p><b>ぜ</b> ぜんりよくとうきゅう 全力投球</p> <p>歯を食いしばることで全身に力が湧きます。</p>

●6月は「食育月間」です



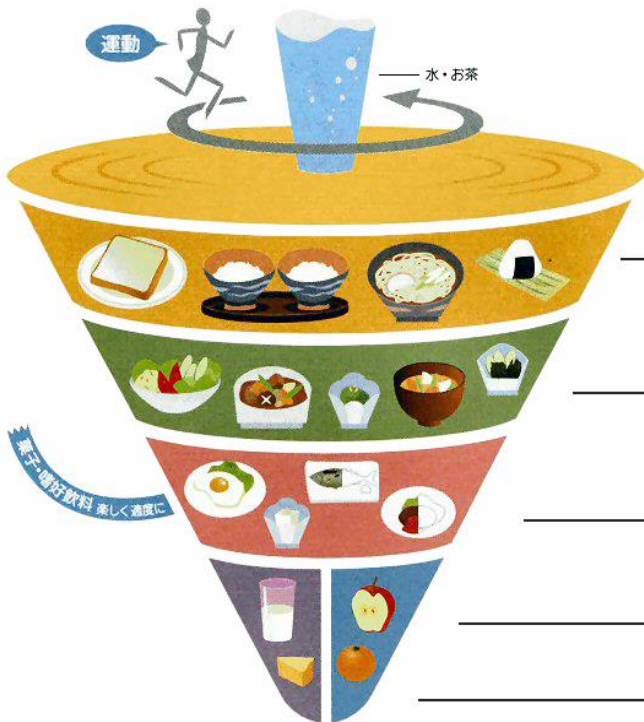
食べることは生きるために欠かせないことです。そして健康で心豊かな生活を送る上でもとても大切です。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの土台となります。この機会に日頃の食生活を見直したり、家族で食事について話し合ったりしてみましょう。

●知っていますか？「食事バランスガイド」



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ローソク2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スウツティー
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりなどのもの = 豚汁 = ほうろ団子の汁 = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことコンビーフ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころかし
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類 = 卵類 = 目玉焼き1個 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろなどの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳瓶1本分
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見てみてください。

「主食(ごはん、パン、麺)」「副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)」「主菜(肉、魚、卵、大豆料理)」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように(上の方にあるグループほどしっかり)食べるとバランスがとれる食事になることがわかります。

みなさんが毎日食べている給食には主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品と、時々果物もついて5つの料理グループがよくそろっています。また、給食は1日に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように献立が考えられています。毎日のメニューを見ながら、何をどれだけ食べたら良いのか、もう一度考えてみましょう。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？