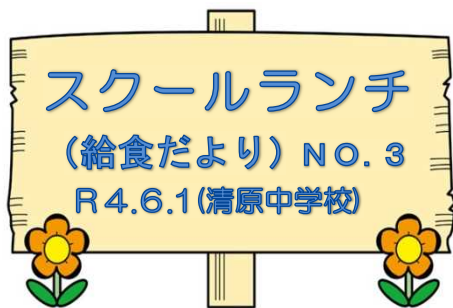




「きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間」

清原中学校では、6月20日から24日までの5日間、「きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間」を実施します。給食委員会では、生徒がお昼の放送で呼びかけを行う予定です。

みなさんは今年、どんな目標を考えましたか？もうすぐ半年が経ちます。目標を達成するためにも、心や体が健康であることが大切です。今月は、食事の栄養バランスについて考えて食べましょう。

6月は食育月間です！

食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることでもあります。

食べ物のことを
よく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながら
いただく！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



ふるさとの食、
伝統の食を
未来に伝えよう！



ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。

ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

県民の日の献立について

6月15日は栃木県民の日です。昔、栃木県は、宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年6月15日に統合して、現在の栃木県が生まれました。それを記念して、県民の日としています。そんな、県民の日になんだ、栃木県産物のかんぴょうなどを使った給食が、行事の関係で6月1日の給食にでます。



「きらきらウィーク&朝ごはん食べよう週間」が始まります！

よくかんで食べましょう！



よくかんで食べていますか？

あまりかまずに食事ができるというのは、効率がよいように思えますが、よくかまない食事は肥満・虫歯・歯周病・口臭などの原因になります。毎日の健康のためにも、かむ回数が増える食事を取り入れていきましょう。

かみごたえのある材料を選びましょう

1 かたいもの

アーモンド・ピーナツ、煎り大豆などのかたい食材は、かみくだくのにかがいの食品です。一度にたくさんは食べることができないので、他の食材とあわせて使うとよいでしょう。

2 食物繊維の多いもの

根菜類（ごぼう・だいこん・れんこん・にんじんなど）・きのこ・海草などの食物繊維が豊富な食材は、よくかまないと飲み込めないで、かむ回数の増える食材です。

3 弾力のあるもの

干ししいたけ・油揚げ・こんにゃく・いか・たこなど弾力のある食材は、かみ切りにくいためかむ回数が増える食材です。

調理の工夫

- ・食材を大きく切る。
- ・肉は薄切りでなく、厚切りにする。
- ・野菜の加熱時間を短くする。

実践のためのヒント

- ・食べ物を口に入れたらはしを置いて、いつもより5回多くかむ。
- ・きちんとかむために、足が床に届くいすにすわる。
- ・水分を飲みながら食べない。（急いで流し込まない）
- ・小さめのスプーンやフォークを使用する。

かむ回数が増えるレシピ

・カリカリ和風じゃこサラダ

ちりめんじゃこに、千切りにしたきゅうり・にんじん・大根や海草を入れる。

・パン・・・ライ麦や全粒粉のもの・ナッツ類が入ったパンを使い、こんがり焼く。

・ひと工夫ハンバーグ

にんじん・れんこん・ピーマン・きのこなどを加える。



かむことの8大効用

ひ・・・「肥満防止」よくかむと満腹感があるので、食べ過ぎない。

み・・・「味覚の発達」よくかんで、多くの食べ物を食べれば味覚が発達。

こ・・・「言葉の発音がはっきり」口の周りの筋肉が発達して、発音がよくなる。

の・・・「脳の発達」かむ刺激で、脳の働きが活発になる。

は・・・「歯や口の病気予防」かむと唾液が出て、歯が守られる。

が・・・「がん予防」唾液が、発がん性物質の毒性を抑える。

いー・・・「胃腸快調」かむと消化酵素がたくさん出て、消化を促進する。

ぜ・・・「全身の体力向上」よくかむと体に力が入り、体力も活性化する。

