

令和7年度 6月食育だより

和木町立学校給食センター
栄養教諭 大本 采佳

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



6月5日（木） おむすび弁当の日

和木町立学校給食センターでは、こども園、小学校、中学校の共通の取組として、毎月あるお弁当の日を、学期ごとに1回ずつ「おむすび弁当の日」としています。

この取組には、いくつかの約束があります。

- 1、おむすび作りには、成長段階に応じて、必ずこどもが関わること。
(こども園児は米とぎ、小学生は具の用意、中学生はおむすびをにぎるなど)
- 2、持ってくるのはおむすびと漬物のみ(但し、おむすびの具は何を入れても良い)

この取組を通して、次に挙げていることを学び、感じてほしいと思います

- * おむすび作りに関わることで「食」に対して興味関心を持つことができるようになる
- * おむすびだけの食事を通して「食」への感謝の気持ちを持つことができるようになる

おむすびを作る時の注意点！・・・食中毒予防のため

- ※ おむすびを作る時には、必ず手洗いをし、素手でごはんをさわらないようにする
(手袋又はラップ使用が望ましい)
- ※ 作ったおむすびは、少し冷ましてからラップで包むか入れ物に入れるようにする
(その日の天候によっては、保冷剤を入れておくとも良い)

ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

減塩

でみんな元気！！

塩分のとり過ぎは高血圧や腎臓の病気等につながります。
給食では、塩分を抑えた美味しい献立を研究し、提供しています。
減塩にむけた工夫を紹介します。

塩分測定

給食の調理では、塩分濃度計で汁物や煮物等の塩分を測定して提供しています。



↑ 学校給食センター

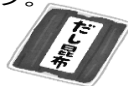


↑ こども園

目安は
0.5～0.7%

うま味や香りを足して、 塩分を減らす

- ・だしや具だくさんで、うま味を引き出す。
- ・香りのよい食材で、食欲アップ。
(香辛料、ごま等)
- ・酸味で味に変化を。
(酢やレモン等)



子どもたちは、味覚も成長期です。薄味に慣れ、素材の味を美味しく感じる力をつけることが大切です。
料理だけでなく、スナックやお菓子にも塩分は含まれています。とり過ぎには気を付けましょう。

和木町内栄養士連絡会作成