



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和8年 6月発行
給食だよ

6月は「食育月間」です

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。そして、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実現させることができる人間を育てることをいいます。名取市では、市の食や健康の課題に合わせた『**健やか なとり21**～一人ひとりが主役 健康づくり推進プラン～』名取市食育推進計画(第4次)を推進しています。

「名取市食育推進計画(第4次)」の主要施策

- ① 生活習慣病予防及び重症化予防に繋がる食育の推進
- ② ライフステージや自身の生活に合わせた食育の推進
- ③ 地域の食材や食文化への理解を深め、次世代への継承に繋がる食育の推進

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	 <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---	--	--

●食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
--	--	---

家庭で取り組みたい食育の例… **地場産物**を活用しよう！

地場産物とは、**地域でとれる食べ物**のことです。身近な場所から新鮮な旬の農産物が買えることや環境にやさしいといった良さがあります。また、地場産物を自分の住む地域で食べることを“地産地消”といいます。名取市の地場産物を積極的に活用しましょう。

◆6月の給食で使用予定の地場産物

小松菜

和え物
など

カルシウムはほうれん草の5倍も多く含まれています。

下増田地区で多く生産されており、給食で使う小松菜は、年間を通して名取産です。



きゅうり

和え物

水分がとても多く、みずみずしさが特徴です。体内のナトリウムを排出するカリウムが含まれています。

愛島・館腰・閑上・高館で多く生産されています。



チンゲン菜

汁物

カルシウムや鉄、βカロテンが豊富です。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。あくが少なく、手軽に調理できる野菜です。

下増田地区で多く生産されています。



みょうがたけ

汁物

光を当てないように育てますが、うすい紅色に色付けるために、何回か光に当てています。そのため、収穫までには、1年半ほどの時間がかかります。

下余田地区で多く生産されています。



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる



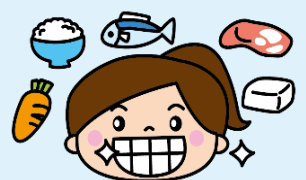
ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。