



令和4年

* 6月 給食だより *



古河市立古河第一小学校

～ かぞくひとと、いっしょによんでください ～

でじろっ子オリンピックも終わり、梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。また、6月は「食育月間」でもあります。食べることはまず口に食べ物を運び、口の中で「かむ」ことから始まります。「よくかむ」ことは、からだによいことがたくさんあります。毎日の食事を通して学んでもらえたら、と思っています。



「よくかめ、KAME、かめ」献立

～ よくかんでたべよう ～



今月はよくかんで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」がたくさん登場します。カミカミメニューは、かたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでも、かむ回数は増えます。下のイラストの食材や献立表にある



← 『カメ、KAME、かめ』マークを目印に、よくかむ習慣を身につけてほしいと思います。

かみごたえのある食べ物

○野菜(大きめに切る)



きゅうり、ごぼう
空心菜、にんじん

○乾物



乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、するめ

○シーフード



いか、たこ、貝類
あじの開き

「かむ」と脳のうのワーキングメモリ

やる気 **V**字回復!!

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因のひとつとして考えられているのが、脳の「ワーキングメモリ(作業記憶)」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳内で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。



この能力が「かむ」ことによって、加速したり回復する効果がありそうだということが、研究によって明らかにされています。

また「かむ」ことで集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

6月は食育月間です!



ふり返ってみよう!

毎日の食生活

●朝、昼、夕の3食を

しっかり食べていますか?

●できるだけ家族そろって

食卓を囲むようにしていますか?

●「いただきます」「ごちそうさま」

のあいさつをしていますか?

●食品を買うときには、

表示をよく見えていますか?



●好ききらいをしないで食べていますか?

●食事の準備や後片付けを

家族と一緒にしていますか?

●家庭や地域で受け継がれてきた料理を

大切にして食べていますか?

* 健康は一生の宝物。「食育月間」にご家庭でもぜひ、普段の食生活をふり返る機会にしてみてください。



古河市産の野菜を学校給食に・・・

* JA茨城おつみ農協さんより提供していただきます *
市内で作られる野菜の種類や味を知り、「感謝していただきます。」

【15日:にんじん】にんじんしりしり(沖縄県の料理)
「彩誉」という品種で、主に三和地区で作られています。甘みがあり、そのまま食べてもフルーツのような味わいが楽しめます。

【22日:なす】揚げなすの鶏みそあえ
「長なす」という種類で、主に総和地区、三和地区で作られています。