

6月 食育だより

～フイリソシンカ～



令和4年6月発行
北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

栄養教諭 葛原 桂子
学校栄養職員 花城 杏奈

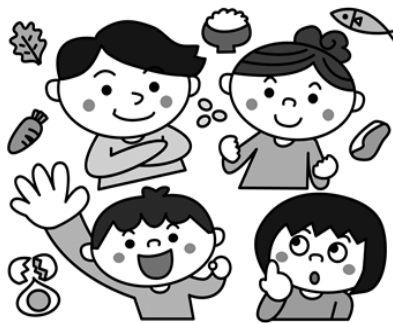
6月は「食育月間」です。食育と聞くと、特別なことのように思っていますが、何気なく行っている日々の声かけも十分な「食育」です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べるなど、家庭でできることから始めてみましょう。



食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！
日々の「食べること」を見直してみませんか？

★給食目標★
よくかんで食べよう

★栄養目標★
骨や歯を丈夫にする食品をとろう



平成17年(2005年)に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。食や健康に関する情報があるれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し・健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけて行く必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

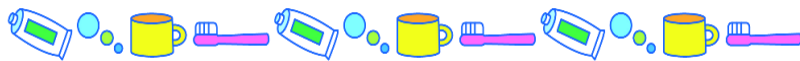
よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物を口に入れたあと、あまり噛まずにのみこんでいませんか？よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、噛みごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう!!

**オススメ！
かみかみおやつ**



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



北谷町立学校給食センターについて

みなさんの給食は、北谷第二小学校のとなりにある、北谷町立学校給食センターというところで作っています。北谷幼・小学校、北谷第二

幼・小学校、北玉幼・小学校、浜川幼・小学校、北谷中学校、桑江中学校の約3600人分の給食を作り、各学校へ届けています。給食センターは昭和53年にできた施設でとても古いですが、厳重に衛生管理を行い調理しています。食材はできるだけ県産や国産のものを購入し、生で食べる果物などを除き、すべて加熱調理しています。カツオや昆布、鶏ガラ、豚ガラなどからだしをとり、うま味を活かして塩分を控えめにするのを心がけ、沖縄の郷土料理はもちろん、全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施します。お楽しみに！



うちな～行事



グンガチグニチ (旧暦5月5日)

旧暦の5月5日は「グンガチグニチ」とうちな一読みした行事名で沖縄の端午の節句です。

グンガチグニチには「あまがし」をつくり菖蒲の葉で作ったお箸でいただきました。旧暦の5月5日頃は稲が実り、農家の人々にとって稲刈りをする一番大事な時期になります。悪い病気などが流行らないように菖蒲やよもぎなどの匂いの強い薬草を家の門や軒に指して、邪気を払い健康を祈願する行事です。『琉球国由来記』にも「あまがしと菖蒲酒をつくり、これをカマの神と仏壇に供えて食した」と記されています。あまがしは緑豆と麦を使い、黒糖で仕上げた素朴な味のおやつでした。

今年のグンガチグニチは6月3日で、前日の給食では、子どもたちの健康を願って「あまがし」を予定しています。本来のように菖蒲のお箸はないですが味わってください。

おいしい給食
作ります！

