

令和3年6月号 食育フードシステム 給食だより



朝露に濡れた色とりどりの紫陽花が美しい季節ですね。蒸し暑い日が続くと、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりと、生活のリズムを崩しやすくなる時でもあります。こまめな水分補給とバランスのとれた食事、休養をしっかりとって、毎日をすこやかに過ごしましょう。



歯を大切にしましょう！

6月4日から「歯の衛生習慣」が始まります。歯は一生のお友だちです。よくかんで食べることは「歯」の健康づくりに重要な役割があります。



よくかんで食べるとういこといっぱい！

- 肥満予防
満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます
- 味覚の発達
よくかんで味わうことで食べ物の味がわかります
- 言葉の発音がハッキリ
表情筋が発達し、きれいな発音になります
- 脳の発達
脳細胞の働きを活発にします
- 歯の病気予防
だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぎます
- 胃腸快調、全力投球
おなかが調子よく、力いっぱい遊んだりできます



6月は しょくいく げっかん 食育月間

「食育」ってなに？



食育とは、生きる上での基本であって、知育、体育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを言います。～食育基本法より～

ではなぜ「食育」なのでしょう？

「食」は私たち一人一人にとって大変身近なテーマであるとともに、地域の産業、文化や経済、世界的な経済構造の問題や資源環境問題とも密接に関わっています。生活習慣病や、食の安全や信頼にかかわる問題等に加え、新型コロナウイルス感染症対策の「新しい生活様式」においては、テイクアウトの励行や対面の回避、食事中の会話の制限等食事のとり方も大きく変容しています。こうした中で、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るためには、一人一人が自らの食事について考え、食に関する幅広い知識を身につけて実践することに加え、家庭、幼児教育施設、地域等が連携して食育に取り組むことが必要になります。

～第4期宮城県食育推進プランより(一部抜粋)～

新スタッフ紹介

<栄養士> 木村 桃子
(みやぎ食育コーディネーター)

栄養士の木村です。みなさんに美味しく、楽しく食べていただくために、保育所等で学んだことを生かして情報をお伝えしていきます。食育の取り組みからも、お子さまのすこやかな成長を応援してまいります。どうぞお気軽にお声掛け下さい。

こだわりのポイント！

- 食生活リズムや生活習慣の基礎となる情報を提供
- 五感を使って様々な味や食品に親しみ、食べる楽しさを大切にする



弊社のインスタグラムの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

【6月の食材予定産地】

- 《野菜》 ブロッコリー(香川) きゅうり(宮城) 長ネギ(茨城) しめじ(秋田)
ピーマン(宮崎) キャベツ(千葉)
- 《果物》 りんご(岩手) オレンジ(アメリカ・オーストラリア) パイン(フィリピン) もも缶(ギリシャ)
- 《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ひとめぼれ(宮城県)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL022-391-8666(代) FAX022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

