



# 食育月間 よくかんで食べよう!

## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

## 歯と口の健康週間

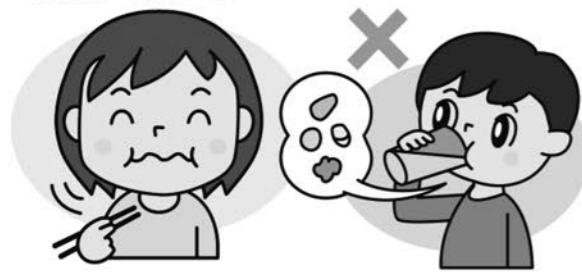


### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

### かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



#### カルシウムが多くとれる食べ物

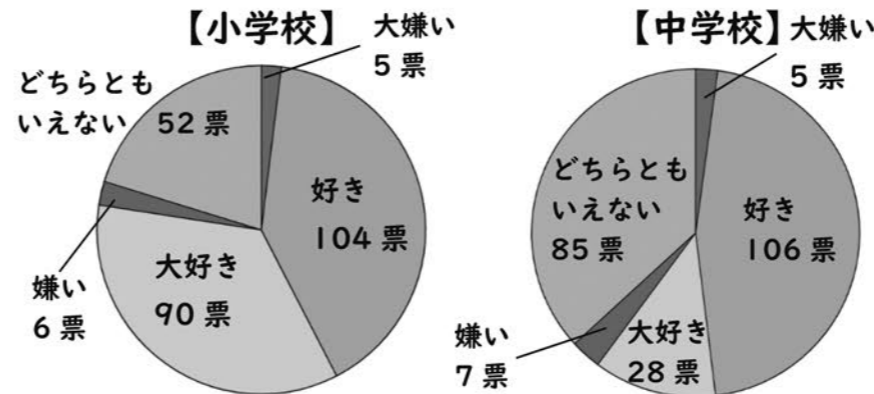


# 「学校給食に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.1

令和5年1月23日~2月3日に伊達市立・壮瞥町立の小・中学校に通う、小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「学校給食に関する児童生徒へのアンケート」の結果を今月と来月にわたり報告します!このアンケート結果を参考に、これからもよりおいしく、安全・安心な学校給食を目指していきます。これからの学校給食もお楽しみに!

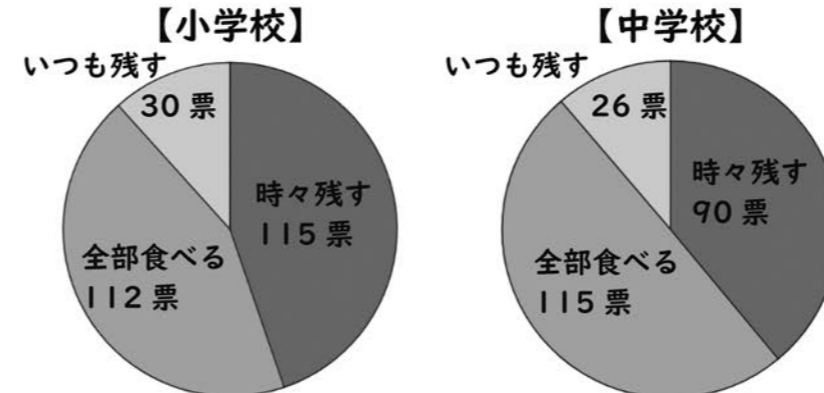
## 【アンケート結果】

### 1. あなたは学校給食が好きですか、嫌いですか?



小・中学生別でみると給食が好き(大好き/好き)という回答が小学生は75.5%、中学生では58.0%でした。また、男女で比較してみると、男子に比べ女子は「どちらともいえない」と答える率が高い傾向にありました。

### 2. あなたは学校給食で出される食べものを全部食べますか?



「給食を全部食べる」と回答した割合は小学生が43.6%、中学生が49.8%となりました。「時々残すことがある」と回答した割合は小学生が44.7%、中学生が39.0%となりました。

### 3. 学校給食を残す理由は何ですか?

1位	嫌いなものがあるから	57.1%
2位	量が多いから	33.3%
3位	給食時間が短いから	31.8%
4位	食欲がないから	26.8%
5位	おいしくないから	19.5%

給食を残す理由としては、6割近くが「嫌いなものがあるから」と回答し、年齢問わず、好き嫌いによって左右される傾向が見られました。次いで「量が多いから」、「給食時間が短いから」という理由が多くでした。

## 19日は、地産地消の日

大滝産のきのこを使ったスープと、伊達産の黄金豚を使ったプルコギ丼が登場します!ごはんや牛乳も伊達のもので。しっかり味わって食べましょう~!



## 郷土料理の日 (埼玉県)

27日は、埼玉県の郷土料理「かてめし」と「鑄物(いもの)汁」が給食に登場します。かてめしは秩父地方発祥の混ぜご飯で、お祝い事のある『ハレ』の日によく食べられていたそうです。鑄物汁は川口市発祥の汁物です。鑄物とは、高温で溶かした金属を砂などで作った型の空洞部分に流し込み、冷やして固めた製品のことで、川口市は鑄物工場が多く、汁に浮く油が、溶かした鉄を連想させることからこの名前が付いたそうです。残さず食べて、埼玉を味わいましょう!