



令和3年6月号  
下野市立南河内中学校

# 6月は食育月間です！

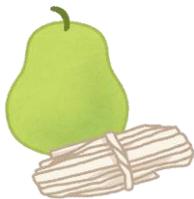
食に関する知識と、食を選ぶ力を身に付けるための「食育」を推進するため、  
毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としました。

## 6月14日(月)～18日(金)地産地消ウィーク

6月15日の栃木県民の日になんで、栃木県や下野市でとれる食材を多く使った「地産地消ウィーク」が始まります。この機会に、栃木県や下野市の味に親しみ、食に関する知識も高めていきましょう。



## 下野市産かんぴょう



かんぴょうの全国の生産量の約99%が栃木県で、県を代表する特産物です。そのなかでも、下野市の生産量は県内の約62%を占めています。つまり、下野市はかんぴょう生産量が日本一！

かんぴょうは、食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整えてくれます。また、カロリーも低くヘルシーな食材です。

今月は下野市で生産されたかんぴょうを使った給食が提供されます。ぜひ味わってください。

## 6月24日(木) キプロス共和国の献立

下野市はキプロス共和国の東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンに登録されています。4月から全部で3回、キプロス共和国の献立を提供しました。皆さんいかがだったでしょうか？

世界の料理に触れ、国際理解につなげていきましょう。

### ピタパン

主に中東や地中海沿岸、北アフリカなどで主食として食べられている、円形型の平焼きパンです。中が空洞でポケット状になっており、肉や野菜などをはさんで食べます。「ピタ」とはヘブライ語で“アラブのパン”という意味があります。

# 朝ごはん食べていますか？

忙しい朝の時間。朝食を食べるぐらいなら、あと5分寝ていたい。身だしなみを整えたい。そんな気持ち、ありませんか？

栃木県民の20～50歳代の2～3割、未成年者の1割が「朝食抜き」という調査結果が出ています。肥満や生活習慣病予防のためにもライフスタイルにあった「朝食」をとりましょう。

## ○朝ごはんを食べないと脳や神経に影響がある！？

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものです。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、なんとなくイライラしてしまったり、勉強に集中できなかつたりしてしまいます。



## こんなときはどうする？



食べる時間がない

### ！こうすると良い！

- すぐに食べられるメニューにする
- 前日に用意しておく

食欲がない・・・



### ！こうすると良い！

- 具たくさんのみそ汁、スムージー、ヨーグルトなどの喉を通りやすいものにする
- いつもより少し早めに起きてみる

# 気をつけて！ 冷たくて甘いおやつとりすぎ



暑いと体がだるくなったり、食欲不振になるため口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たいと、甘さの感覚が鈍くなるため、ついついとりすぎてしまいます。そうすると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうりして、夏バテの原因になってしまいます。

熱中症予防にスポーツ飲料をとる時は、糖分のとりすぎに注意しましょう。それぞれの運動量、体調などに合わせて、栄養成分表示をよく確認し、場合によっては水で薄めて調節してください。