



知っていましたか？ 6月食育月間！！

毎年、6月は国が定める「食育月間」です。

食育とは、「食」の知識と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事です。

6月は、食に関わる本などを見て知識を得てみてはどうでしょう？

☆豆知識☆

①栃木県民は、全国平均より塩分の摂取量が多い。(男性11.8g 女性 9.9g)

→高血圧や血管性疾患になりやすくなってしまいます。

漬物・麺類に汁・加工食品の食べ過ぎ 等には、注意して下さい・・・。

②栃木県民は、野菜の摂取量が1日350g以下。(男性 309g 女性 295g)

→平均にもう少しです(^^)。摂り過ぎた塩分を排出してくれるカリウム

という成分がいっぱい含まれている為、しっかり食べていきましょう♪



6/21は夏至(げし)です。



1年で昼間が最も長く、夜が最も短い日とされています。

実際、関東地方は梅雨の真っ最中で、暑さのピークは1カ月ほど先が毎年の気温変化です。

しかし、現在、5月の下旬ですが、30度を超える日にちが続いています。

これを読んでいる皆さん！脱水予防に、しっかりと水分補給をして下さい。

今から始めていかないと大変になりますよ～。今でしょ～♪

・・・夏至の話に戻りますね。(^ _ ^) ;)

冬至には南瓜を食べますよね。→金運や、風邪を引かないを祈願する風習で食べている。

では、夏至は？→色々あり、我が「関東地方」は、新小麦の「焼餅」を食べる風習があります・・・。

皆たべているのかなあ、意味としては、豊作の感謝を込めて神様に供えたいようです。

関西地方、特に大阪は夏至には「たこ」を食べるらしい・・・意味は、たこの8本の足の様に

稲が八方に根をはるように・・・豊作祈願と、意味合いは一緒ですね。

やはり、夏は食物が育つ時期です。他の地方にも夏至で食べる物が違うらしい・・・

興味あったら「食育月間」ですので、調べてみてはいかがでしょうか？

～不定期で発行します。「給食便り」次回もお楽しみに！！？～