



6月給食だより



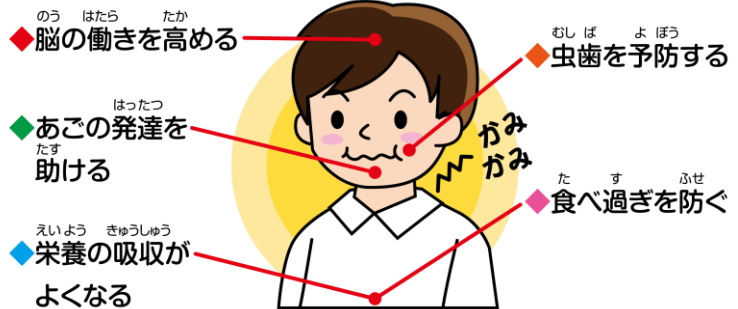
春の暖かさも終わり、少し汗ばむ時期になりましたね。このような日が続くと、食欲が落ちてくる人もいるのではないのでしょうか。6月は食中毒が発生しやすくなる時期です。給食など食事の前には、「手洗い、うがい」をしっかりと行い、清潔な状態で食べるようにしましょう。また、6月3日には「かみかみ献立」が出る予定となっています。かみごたえのある食材を多く使っているので、よく噛むことを意識しながら食べてください。

健康な体づくりはよくかむことから！



「よくかむ」ことで得られる効果

食べ物をお口に入れたあと、あまりかまずにのみこんでいませんか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、いいことがたくさんあります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。また、6月3日にはかみかみ献立もです。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨きで、健康な歯と口を保ちましょう。



6月は、食育月間です。

平成17(2005)年に制定された食育基本法では、食育を「生きるうえでの基本」としています。食や健康に関する情報があふれかえる中で、正しい知識にもとづいて自分から判断・実践し、健康で豊かな毎日が送れるようになることが大切です。学校では、給食を「生きた教材」として、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。家庭でも、できることはたくさんあります。できることから始めてみましょう。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



6月1日は牛乳の日です！



給食には、どうして毎日牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨の量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、大人になっても丈夫な骨でいるために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。