



# 6月給食だより

令和5年度 6月号  
佐賀市立川上小学校



6月に入り、季節は梅雨の時期を迎えます。気温と湿度の上昇で蒸し暑い日が増えてきました。高温多湿の環境で熱中症の危険もでてきます。適度な換気と水分補給をして予防しましょう。

また食中毒も起こりやすい季節なので、給食室でもこまめな手洗いを徹底して食中毒の防止に努めています。



## 6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 食べ物本来の味を十分に味わうことができる
  - 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
  - だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
  - 脳が活性化し、精神を安定させる

### よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

### かみごたえのある食べ物

- 根菜類: ごぼう、れんこん、にんじん(生)
- 乾物: にぼし、煮干し、こんぶ
- フランスパン
- 玄米
- ソテーした肉

## 6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②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と位置付けています。



長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

### 家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--



ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

### 6月13日の給食は、「まごわやさしい」献立です

「まごわやさしい」の頭文字の食品がすべてそろった献立は、栄養のバランスのとれた組み合わせになっています。

- ぎゅうにゅう (牛乳)
- さ (魚) さば
- こ (種実類) ごま
- ごはん
- みそしる
- ばいにくあえ (野菜) キャベツ、にんじん、きゅうり
- や (野菜) 玉ねぎ・ねぎ、にんじん
- ま (豆製品) 油あげ・みそ
- い (いも) じゃがいも
- わ (わかめ(海そう)) わかめ
- し (しいたけなど、きのこ) えのき

### 食育標語コンクール

今年も食育標語コンクールで昨年に引き続き、2名が入賞しました。おめでとうございます！6月の食育月間に合わせて紹介します。今回もみなさんが一生けんめい考えてくれました。

- 優秀賞: 「のこさない わたしができるかんしゃのかたち」 2年2組 中島菜愛さん
- 佳作: 「トントントン りょうりの音でおきる朝」 3年2組 菊田 鈴さん