

6月 給食だより

令和8年度 6月号
佐賀市立若楠小学校
給食室

サッカーワールドカップ
6/11~7/19



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、毎日の生活の中でもこまめな手洗いを徹底して食中毒の防止に努めましょう。

6月は食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

未来へつながる食を考えよう

「食」という文字は「人」を「良」くすると、という意味をもちます。

自分の健康のためにできること

| | | |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> | <p>のどにつまらせないようにゆっくり、よくかんで食べる</p> | <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p> |
|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------|

食の未来のためにできること

| | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> | <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> | <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

健康な歯を保つためのポイント

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

| | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| <p>食事はよくかんで食べましょう</p> | <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> | <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p> | <p>食べた後は歯みがきをししましょう</p> |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------|

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食へ過ぎを防ぐ



6月は牛乳月間です!

給食にはどうして牛乳が出るの?

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。



カルシウムの量

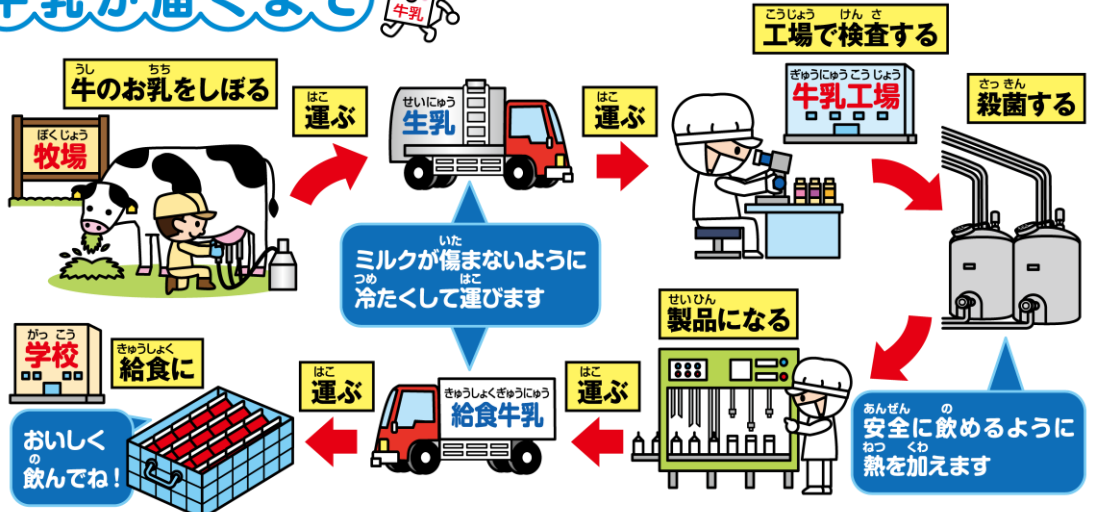
20歳
小学生

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。残さず飲むようにしましょう。

体(体液)の中のカルシウムCaが不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

牛乳が届くまで



おしらせ

6月22日(月)~26日(金)までの期間中に「図書コラボ給食」があります。コラボした本を図書室で探してぜひ、読んでみてくださいね!

- 22日(月): 「ぎょうれつのできるすずびやさん」
- 23日(火): 「あげる」
- 24日(水): 「ちいかわ サクもぐごくん」
- 25日(木): 「うどんのうーやん」
- 26日(金): 「おしりたんてい カレーなるじけん」

