

# 給食だより 令和5年6月号

柳田共同調理場

6月はジメジメとして食中毒菌が繁殖しやすい季節となります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

歯や骨を丈夫にする食事をしてしよう！

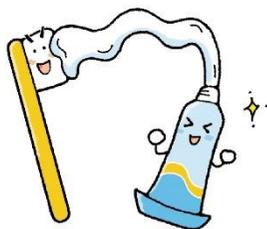
6月4日～10日は「歯の衛生週間」です！

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

食事の後は歯みがきをしよう！



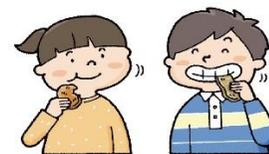
食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢やその中の細菌を取り除きましょう。

ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音ははっきり  
ぜ 全力投球  
の 脳の発達  
いー 胃腸快調  
が がん予防  
は 歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



### ☆みんなていっしょに 楽しい食事

家族で食卓をかこみ、子どもたちがほっとできる食卓をつくりましょう。子どもたちに正しい食事のマナーを伝えてあげましょう。

### ☆食事から 望ましい生活リズム

「早寝 早起き 朝ごはん」を実践させることで子どもの生活リズムが向上し、学校生活に対する意欲が高まります。

### ☆育ちといのちを感じる 感謝の食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。

## おいしかったサクラマス給食

5月9日の給食に金沢大学理工学域能登海洋水産センターより提供していただいたサクラマスをフライにいただきました。身がやわらかくてとてもおいしかったです。

