



6月給食だより



令和6年6月
下郷町学校給食
共同調理場



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、**知育・徳育**および**体育の基礎**となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

よくかんで、味わって食べよう！



給食では、お昼の放送で「よくかんで食べよう」と毎日のように言っています。

それは、よくかむことがみなさんの健康につながるからです。毎日、続けるからこそ、よくかんで食べる人と早食いの人では将来、健康に大きく差が出ます。よくかむ習慣をつけて、自分の健康を守りましょう！

柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して食事に取り入れることが大切です。

★かみごたえのある食べ物



★おすすめ「かむおやつ」



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

歯と口の健康〇×クイズ



- Q1. 歯をつくるおもな材料になる栄養素は、カルシウムである。〇か×か。
- Q2. 口の中に出てくる「だ液」は、むし歯を増やす。〇か×か。
- Q3. 食べ物を水分で流し込めば、むし歯にならない。〇か×か。
- Q4. 歯が丈夫だと、スポーツでもいい記録が出やすい。〇か×か。
- Q5. 歯みがきは、3分ほどが理想である。〇か×か。



下郷共同調理場の給食コーナー！

ちょうりようす
～調理の様子をのぞいてみよう～【手作り編】



5月17日(金)
「抹茶ミルク蒸しパン」
生地を同じ量ずつ袋に入れて、アルミカップに流し入れ、蒸して作りました😊

5月20日(月)
「れんこん団子」
魚のすり身や、ひじき、れんこん、にんじん等の野菜をまとめてから油で揚げて作りました♪



5月29日(水)
「おからハンバーグ」
ひとつひとつ手で丸めて形をととのえて作りました😊
ソースも手作りです♥



ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう！



6月は牛乳月間です。
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

ご家庭でも食を通じたコミュニケーションを
お願いいたします！

家庭で取り組みたい「食育」



クイズのこたえ

- Q1. ○ (カルシウムは骨や歯をつくる材料になる。)
- Q2. × (だ液は、ばい菌が口の中で増えるのを防いでむし歯になりにくくしたり、食べ物の消化を助けたりする。)
- Q3. × (よくかんで食べると、だ液が出てむし歯予防につながります。また、かむ刺激で歯が丈夫になります。)
- Q4. ○ (食いしばって頑張れるので力が出て記録がのびます。)
- Q5. ○ (3分が理想だと言われています。歯みがきは、短すぎても長すぎても歯のためにはなりません。)