

6月 給食だより



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

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

<味めぐりこんだて>

昨年度に引き続き「味めぐりこんだて」を実施しています。日本各地の郷土料理や特産品を給食のメニューに入れ、紹介しています。2025年は「大阪・関西万博」が開催されているので、日本だけでなく世界の料理も紹介していきたいと思ひます。

<かみかみこんだて>

6月の「歯と口の健康週間」や11月の「いい歯の日」だけではなく、今年度も毎月8日「よい歯の日」前後に「かみかみこんだて」を実施しています。よくかめるように、かみごたえのある食材を使用したり、切り方を工夫したりします。「かみかみこんだて」の日は特に「よくかむ」ことを意識して食べてほしいと思ひます。

6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

安全に おいしく 給食を食べるために

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <p>正しい姿勢で食べましょう。</p> | <p>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</p> | <p>よくかむことを意識しましょう。</p> <p>かむ かむ</p> |
| <p>食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。</p> | <p>食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。</p> | <p>早食いは危険です。絶対やめましょう。</p> |

食べるときに 注意 が必要な食品

| | |
|---|---|
| <p>球形のもの・つるつるしたもの</p> <p>ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵 白玉団子</p> | <p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</p> <p>ご飯 もち パン さつまいも</p> |
|---|---|

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。