

6月 給食だより



6/4~6/10 歯と口の 健康週間

6月4日から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。

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、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「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して「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

<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。写真は3月に実施した「山口県」の子キンチキンごぼうです。かみごたえがありおいしかったと好評でした。

2024年は「オリンピック」が開催されるので、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。

安全に おいしく 給食を食べるために

正しい姿勢で
食べましょう。

食べやすい大きさに
してから口に入れ
ましょう。

よくかむことを意識
しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っ
ているときにはしゃべ
りません。

×

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。

×

早食いは危険です。
絶対やめましょう。

×

食べるときに 注意 が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう ミニトマト さくらんぼ 白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯 もち パン さつまいも



★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。

