

6月給食だより

令和2年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

朝夕は涼しいのですが、梅雨とは思えないほどの暑い日が続く、体調を崩しているお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活をおくるためにとても大切なことです。子供の時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日ごろの食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

今月の行事食・特別給食

4日(木)～10日(水) 歯と口の健康週間。

この1週間はかみごたえのあるメニューやカルシウムの多い食材を取り入れています！

10日(水)目にいい献立

「目のビタミン」とも言われるビタミンAがたっぷりの献立です。

18日(木)カミカミ献立の日。

噛みごたえのある食材を使用した献立です。

19日(金)食育の日。

地元でとれる野菜を使った献立を入れています。

22日(月)慰霊の日献立。(23日)

戦後直後は食べ物も少なく、芋や芋の葉を食べていました。

25日(木)グンガチグニチ。

沖縄版子どもの日♪
沖縄では旧暦の5月5日に「あまがし」をいただき、子どもの健康を願います。

今月の地場産物

じばさんぶつ
地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・小松菜
- ・ねぎ
- ・ゴーヤー
- ・にら
- ・キャベツ
- ・へちま
- ・かぼちゃ
- ・きゅうり



6月は食育月間です！

平成17年(2005年)に成立した食育基本法を踏まえて、政府により決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図っていくため、毎年6月を「食育月間」に決めました。「食」についての正しい知識を身につけ、家族の食生活をふり返り、健康で充実した生活を送っていきましょう！



よくかんで食べよう！



みなさんは1回の食事ではどのくらいかんで食べていますか？

よくかんで食べると体にとってもよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

梅雨どき

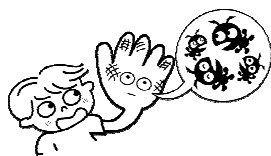
の衛生に 気をつけよう！

雨が続き、気温や湿度も上がってきています。身の回りの衛生に気をつけ、安全においしく給食を食べたいですね。

◆せっけんで手をしっかり洗おう

◆身支度をきちんとしよう

◆つめを切ろう



はじょうぶ
歯が丈夫になり、
しょうが
消化もよくなります



かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。

のう
脳のはたらきが
かつぼつ
活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。

びょうき ぼう
病気の予防になります



よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきがあります。

みかく はたつ
味覚が発達し、
た 食べすぎを防ぎます



よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。