

令和6年

6月給食だより

給食指導目標

よくかんで食べよう

栄養指導目標

歯や骨を丈夫にする食べ物を知らう

梅雨入りしてジメジメした日が続いています。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくをよく、たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばいばい
むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた
表情が豊かになる!



しょうか、きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら、はつせい
歯並びや発音がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



たす、ふせ
食べ過ぎを防ぐ!



こんげつ じ ば さんぶつ 今月の地場産物

牛乳、豚肉、鶏肉、こまつな、へちま、きゅうり、とうがん、からしな、ピーマン、なす、もずく、パパイア、さんとうさい、パクチョイ、しめじ、卵



ひとよ 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また、「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみましょう。



こんげつ ぎょうじ しょく

今月の行事食



はいげんず は 配膳図の歯のマークの白はカミカミメニューだよ!

4日 (火)	むしばょう 虫歯予防デー かみかみ献立	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯の予防には食後の歯磨き、そしてよく噛むことと時間を決めて食べることも大切です。
10日 (月)	グングワチグニチ (旧暦5月5日)	旧暦の5月5日は、沖縄の端午の節句です。「あまがし」をつくり、お供えし子どもたちが健やかに育つことをお願いしました。あまがしは沖縄 風ぜんざいです。
19日 (水)	食育の日 (地産地消)	毎月19日は、食育の日です。食育の日は地場産物を使用した献立になっています。今日の献立にはどんな地場産物が使われているかな?
20日 (木)	琉球料理の日 (毎月第三木曜日)	毎月、第3木曜日は琉球料理の日です。どんな料理名でどんな食材が入っているかチェックしながら食べてみてね。
21日 (金)	慰霊の日 (6月23日)	「慰霊の日」献立となっています。戦争直後は、食べ物が少なく芋や芋の葉を食べていました。今日の給食を食べながら、平和について考えてみましょう。

