

令和7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

給食の使用食材についてのお願い

子供たちの健やかな成長や、味覚の発達、食育の観点から、学校給食では様々な食材を使用します。エビ、イカ、ピーナッツなど、アレルギー食材も、使用することがあるので、ご家庭でも、それらの食材が食べられるのか把握をお願いします。（ちなみに・・・給食の「ピーナッツ」は、ピーナッツ約5g（約7粒）が含まれているので、10粒程度食べると安心ですね！）

特に、1月の給食週間には、食文化伝承の観点から、ピーナッツを使用した「ピーナッツ」を提供します。ご家庭で、ピーナッツを食べることができるかのチェックをお願いします。（アレルギーがあると反応が強くなるので）



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。



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。



今月の行事食



配膳図の歯のマークの日はカミカミメニューだよ！

4日（水）	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。
19日（水）	食育の日 琉球料理の日	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。今月は、琉球料理の日とも重なっているので、「県産食材をたっぷり使った琉球料理」です！
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。



今月の地場産物

牛乳、豚肉、鶏肉、卵、アーサ、もずく、じゃがいも、きゅうり、バジル、キャベツ、ピーマン、冬瓜、小松菜、からし菜、しめじ、えのき、もやし、にんじん、にら、黒糖

