

令和2年

6月

きゅうしょく

給食だより

青海町共同調理場

今月のテーマ…よくかんで食べよう

歯と口の健康週間について 6月は「食育月間」!



Main table containing 28 days of menu items (e.g., 1日 さばのみぞ煮, 2日 大豆と小魚の揚げ煮), nutritional values, and a summary of average values for June.

*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



6月4日~10日

歯と口の健康週間



みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにも大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは生きること」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、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と位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

家族で食卓を囲む

親子で一緒に食事の支度をする

食材の無駄を減らすよう心がける

郷土料理や行事食を取り入れる

