

# 6月 給食だより



## 毎年6月は食育月間!

梅雨の季節になりました。梅雨は、一年でもっとも雨が降る季節です。蒸し暑い日が続く、カビや食中毒が発生しやすくなるので、石鹸でしっかり手洗いをするようにしましょう。

また、6月は“食べることの大切さ”について考える食育月間となっています。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、子どものころから様々な「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。

### 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?～

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



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



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間!



「歯と口の健康週間」は1958年から実施されている週間です。初日の6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「虫歯予防デー」となっています。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病が予防できます。柔らかい物だけでなく、かみごたえのある食べ物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



6月5日の給食には「味付小魚」がでるよ。よくかんで食べてね!



### かみごたえのある食べ物



## ようこそ! 給食センターへ

5月12日、猪名川小学校の1年生が給食センターに見学に来てくれました。初めて見る大きなお鍋や機械にみんな興味津々! 給食はどうやって作られているのか、しっかり勉強した後は出来たての温かい給食を食べました。



しっかり話を聞いてくれました。



こんなに大きなお鍋で給食を作っています!