

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

やなぎっこ★給食室 令和6年度 6月号

◆児童のみなさんへ◆

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。

じょうぶで健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べるように心がけましょう。今月は「かみかみメニューキャンペーン」と題して、かみごたえのある食べ物を取り入れた献立が登場します。一口30回を意識して、よく味わっていただきましょう!



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する むし歯菌を予防する	肥満を予防する 肥満を予防する	あごの発育を助ける あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす 味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる 栄養の吸収がよくなる
------------------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳	ヨーグルト	チーズ	大豆製品
牛乳・乳製品	豆腐	納豆	味噌
小魚	小松菜	ひじき	ごま

◆お知らせ◆

すみだ食育フェス2024 『食育でみんながつくる 笑顔の環』 ※詳細は、区HPをご覧ください。
開催期間：令和6年6月19日(水)～6月23日(日) 午前9時～午後4時 主な会場：墨田区役所1階アトリウム ほか

◆保護者の皆様へ◆

「食育」で生きる力を育もう

「食育」は、生きていく上で欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

6月は「食育月間」!



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度を する	わが家の味を伝える
----------	----------	-----------------	-----------

◆今月のイチオシ!メニュー◆

6月の行事食

10日(月)【入梅】

28日(金)
【夏越の祓】
※6月30日(日)

●梅若ごはん&あじさいゼリー●
「入梅」とは梅雨の季節に入ること、この時期は梅の実が熟す頃、梅干を仕込む「梅仕事」の時期でもあります。給食では、カリカリ梅を加えたわかめごはんが登場します。

●夏越ごはん●
一年の前半の最後の日、6月30日に無病息災を祈りお清めをする行事が「夏越の祓」です。この日は神社で、カヤやワラで作った大きな輪っかめぐり「茅の輪くぐり」をします。この茅の輪にちなんで丸い食材を雑穀ごはんのにのせたのが「夏越ごはん」。給食では夏野菜のかき揚げをのせていただきます。