



# 6月給食たより



6月に入り、蒸し暑く、じめじめした日が続いていますね。梅雨があけると、さらに気温も高くなり、沖縄の長い夏が本格的に始まります！ “夏バテ”を予防するために、好き嫌いせずしっかりと食べましょう！！



しっかり  
は  
歯みがき

6月4日から6月10日の『歯と口の健康週間』にちなみ、かみごたえのある献立内容を取り入れています。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。また、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、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある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。

よくかもう！

ひとくち  
一口  
30回



## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

### かみごたえのある食べ物



## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることで感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

## 家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

## 献立表は各学校のホームページから確認できます！

毎月の予定献立表・食物アレルギー詳細献立表・給食だよりは各学校のホームページからも確認することができます。また、食物アレルギー詳細献立表の配布を希望される方は学級担任までご連絡ください。



6月の県産食材  
ゴーヤー・とうがん・ピーマン、アーサ  
ぶたにく、しめじ、こまつな、からしな、もずく  
とりにく、まぐろ、スイカ、バジル