

6月 給食だより

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

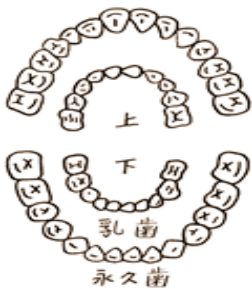
これから梅雨に入り、ジメジメと気温と湿度が高くなる日が増えてきます。また、天候不順で体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事をとり、手洗い・うがいなど身近な衛生にも気をつけましょう。

6月の目標

食べ物と丈夫な歯について知ろう



成長期の今こそ、丈夫な歯を作るチャンス！



乳歯から永久歯になり、すべて歯が生えそろうのは、12～16歳の間です。また、歯の土台となっているアゴの骨の成長期も同時期です。アゴをしっかりと成長させ、歯の生える場所を確保してあげることで、歯並びやかみ合わせがよくなり、全身の健康に大きな影響を与えます。成長期によくかみ、アゴの骨や筋肉に刺激をたくさん与えることが丈夫な歯が生えるためには重要です。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

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

よくかむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



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と歯をみがく



よくかませるための工夫

給食センターでは、給食をよくかんで食べてもらえるように、工夫をしているので紹介します！

《食材を大きく切る》

カレーの具はもちろん、毎日の汁物やあえものなど、かみ応えがあるように、野菜などを大きめに切っています。



この日はみそ汁に入れました！

《かみ応えのある食材を使用する》

根菜類や豆、シシャモや小魚など、かみ応えのある食材を積極的に給食に取り入れています。



◎厚揚げの

トマトチーズ焼き

厚揚げを使用して

かみ応えと

カルシウムUP！

◎かみかみサラダ

アーモンドとさきいかを加えてかみ応えUP！

◎根菜ミネストローネ

根菜を加えてかみ応えUP！



6月は食育月間です！～家族一緒に食事をしましょう～

日々の「食」を見直してみませんか？



生きていく上で欠かすことのできない「食」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

か てい と く

家庭で取り組みたい

「食育」



あさ 朝ごはんを食べる



かぞく 家族で食卓を囲む



いっしょ 一緒に食事の支度を
する



わが家の味を伝える

