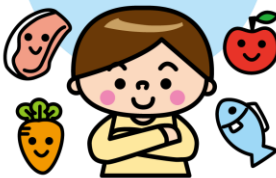


6月 給食だより

2026. 6月
宇城市
学校給食センター

わたし い うえ か た た まいにち げん き い
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き
生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これから
あんしん しょくりょう え みらい かんが
安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも
たいせつ がつ くに さだ まい しょくいくげっかん た
大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、でき
ることから取り組んでみませんか？

6月 食育月間



未来へつながる「食」を考えよう

自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに き 気を付け、 「適塩」を 意識する</p>
------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------

食の未来のためにできること

<p>た もの なに 食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>た もの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
-----------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------------

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や 食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し 伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人へ の感謝の心</p>

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減して
しまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、
健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、
いろいろな食べ物を
バランスよく食べることも
大切です！



ふるさとくま(熊)さん(産)デー

ふるさとくまさんデーとは、毎月19日の『食育の日』前後
に熊本県内産の産物を使った料理や、熊本県の郷土料理・
伝統料理を学校給食で紹介いたします。

みなさんに給食を通して、熊本県の郷土料理や伝統
料理、地域で作られている産物を知ってもらうことで、自分
のふるさとについて興味や関心を持ってほしいと思っていま
す。4月は宇城市産のいちご、5月は宇城市産の新玉ねぎを
給食で紹介しました。

また、ふるさとくまさんデーだけでなく、日ごろから地域産
の食材の活用を推進しています。

