



食育通信 いただきます!

6月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター
文責 栄養教諭 村田



しよくいくもくひよう は けんこう しよくじ かんが
食育目標: 歯の健康と食事を考えよう!

きゆうしよくもくひよう は た もの し
給食目標: 歯によい食べ物を知ろう!

○ 歯の健康と食事を考えよう!

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。一度失ってしまうと
には戻らない大切な歯を守るために、歯の健康について考えましょう。



よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切です。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。



給食では、かみごたえのある献立やカルシウムたっぷりの献立をとりいれています。今月は歯について考えながら食べましょう。



がっ しょくいくげっかん
○ 6月は「食育月間」です!

がっ しょくいくげっかん しょくいく い きほん
 6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本で、
 ちいく とくいく たいいく きそ けんぜん しょくせいかつ じっせん
 知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる
 ちから そだ
 力を育てていくことです。

がっ しゅうかい しょくいく は えいよう
 6月のやまびご集会では、食育や歯の栄養(カルシウムの
 はなし じぶん しょくせいかつ ふ かえ きかい
 話)をしました。自分の食生活を振り返る機会にしましょう。



おお た もの
カルシウムの多い食べ物



やまびご集会

きゅうしょく じ ば さんぶつしょうかい がっ にち
○ 給食の地場産物紹介 6月17日(金)

まいつき にち しょくいく ひ
 毎月19日の食育の日には「ふるさとくまさんデー」として、熊本の郷土料理や、地元でとれる食べ物
 しょうかい がっ うめぼ うめぼ どうようまち かた りっぱ
 を紹介しています。6月は「梅干し」と「メロン」でした。梅干しは、東陽町の方がつくられたとても立派な
 うめぼ つか ひかわまち そだ ひご ひんしゅ
 梅干しを使いました。メロンは、氷川町で育った「肥後グリーン」という品種のメロンでした。



かにく
 メロンは果肉がシャキシャキで
 あま
 とても甘くておいしかったです!

ひ うめぼ きゅうしょく たね はん
 この日は3kg分の梅干しを、給食センターで1つ1つ種をとり、きざんでご飯
 と混ぜましたよ!

