



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 松田



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 きゆうしよく のこ た
給食目標: 給食を残さず食べよう!

○ 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もと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。



給食は、大豆の五目煮
小魚フライ かみかみサラダ
などかみごたえのある献立
をとりいれています。しっかりかんで食べてくださいね!



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
 践できる力を育てていくことです。

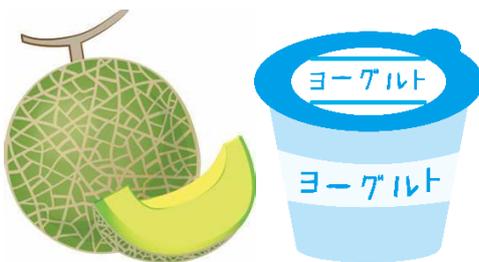
しょくいくげっかん がっ いんかい きゅうしょくざん
 食育月間の6月には、すこやか委員会による給食残
 食調べ・セレクト給食・食育クイズなどを予定していま
 す。自分の食生活を振り返る機会にしましょう。

のこ 残さずたべよう！



がっ にち きゅうしょく
 6月30日はセレクト給食 ~ メロン または ヨーグルト ~

しゅん 旬のあま〜いメロン
 です！
 くまもとけん 熊本県は、メロンの
 せいざんりょうぜんこくだい い 生産量全国第2位
 です。



ほね は しょうぶ 骨や歯を丈夫にする
 カルシウムという
 えいよう 栄養がたくさん含ま
 れています！


がっ しょくいくかつどうしょうかい う っ
 ○ 5月の食育活動紹介 ~ しょうがの植え付け ~



ち いき 地域ボランティア橋本さんの準備・ご指導のもと、今年も 6年生
 がしょうがの植え付けを体験することができました！



とうようまち ゆた しぜん せんじん 東陽町の豊かな自然と先人の
 かたがた ち え とうようまち 方々の知恵によって、東陽町の
 とくさんひん 特産品「しょうが」が誕生しました。
 たいせつ う っ 大切に受け継ぎたいですね。

