

6月 きゅうしよくだより

令和7年6月 第二大山崎小学校

みなさんはよく噛んで食事をしていますか？ 6/4～6/10は、歯と口の衛生週間です。

6月2日の週には、日本人が不足しがちなカルシウムがたくさん入った給食を提供します。

カルシウムを意識してとるようにしたいですね。

また、よく噛むと下記のようないいことがあります。

全ての頭文字をとって、「ひみこのはがーぜ」と覚えて下さいね。

6月2日～10日には、
給食クイズが放送されます☆

噛むとどんないいことがあるの？

ひ まん予防



み かくの発達

こ とばがはっきり



の うの発達

は の病気予防



が ん予防

い ちょう改善

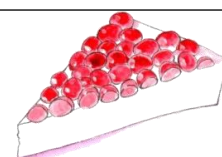


ぜ んりよく投球

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



夏越の祓

6月30日は「夏越の祓（なごしのはらえ）」と言われ、1年の半分を元気に過ごせたことを感謝し、残りの半年を無事に過ごせるように祈る日です。京都ではこの日に、水無月と言われる和菓子を食べます。水無月は、おもちの上に小豆をのせて蒸したものです。暑い夏を乗り切れるように三角形のおもちを氷とし、小豆は悪いものを祓うものという意味を込めて作られています。給食では、30日に水無月が登場します。

6月の主な食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会）

米 京都

牛乳 京都

牛肉 北海道・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも 長崎 他
にんじん 徳島 他
キャベツ 京都 他
ごぼう 宮崎 他
小松菜 京都 他
土生姜 高知 他
ピーマン 宮崎 他
チンゲンサイ 長野 他
ほうれん草 京都 他
セロリー 静岡 他
にら 高知
にんにく 青森

大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ

つばす 岩手
さわら 京都
さば 京都
あじ切身 長崎他
きびなご 長崎
じゃこ 九州他
むきえび ミャンマー