

6月 給食だより

長岡京市立神足小学校
令和5年 5月 30日



6月は食育月間です。小学生のみなさんにとっては心と体の成長に大きく影響するため、バランスがとれて安定した食生活はとても大切です。この機会に日々の食生活を見直してみましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月5日からの給食では丈夫な歯を作るために、かみごたえのある食べ物や、カルシウムが多く含まれる食品を使った献立が登場します。健康な歯を保ち、いつまでもおいしく楽しく食事をできるようによくかんで味わって食べましょう。

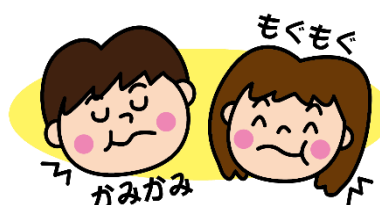
よくかんで食べよう!

5日(月) こまつなぶたみそどん

小松菜や切干大根がたっぷり!カルシウムもしっかりとることができますよ。

6日(火) まめのミネストローネ

大福豆、ベーコン、玉ねぎやにんじんなど、様々な食材の食感を味わいましょう。



7日(水) たこめし

かみごたえのある「たこ」をたっぷりいれています。

8日(木) だいのすのいそに

だいにしっかりと味付けをしています。

9日(金) ししゃも

ししゃもは骨まで食べられます!

噛む回数を増やす食材は、食物せんいの多い野菜や海藻、きのこなどです。また、魚・野菜・果物などを干したものは、より噛みごたえがあります。かたいだけでなく、口の中で何回も咀嚼する食べ物も、噛みごたえのあるものになります。

オススメ! かみかみおやつ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



水無月

日本では6月のことを「水無月」といいますが、この時期に京都で食べられている和菓子も同じ名前です。

和菓子の水無月は、三角形の白いうろうの上の小豆を散らしたものです。赤い色の小豆は病気やけがなど悪いものをはらうとされ、6月30日の「夏越の祓」になぞらえて食べられます。給食室手作りの水無月も 6月30日(金)に登場します。お楽しみに!

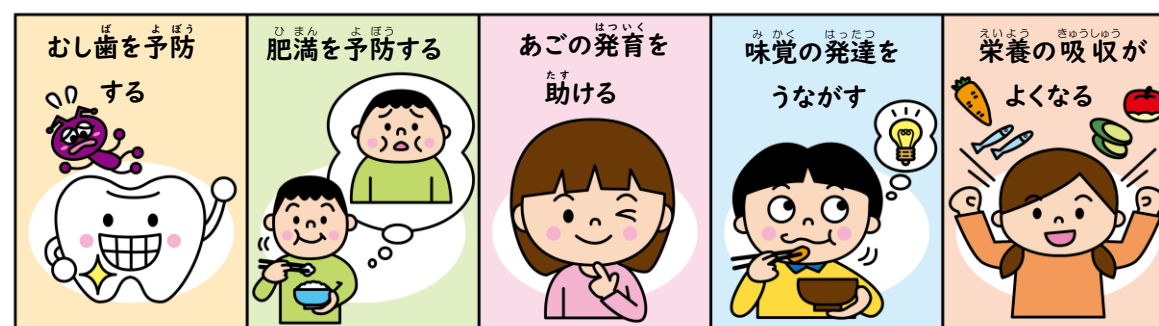


ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



かむ習慣をつけるには?

★一口30回を

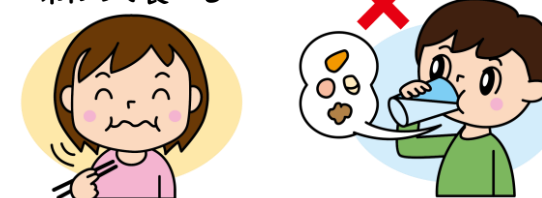
意識し、よく

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

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

