

6月給食だより

令和7年5月30日発行
長岡第三中学校



あっという間に6月ですね。校外学習や修学旅行などの大きな行事が終わって、体に疲れは出ていませんか？気温や気圧の変化も激しい時期なので体調には気をつけましょう。

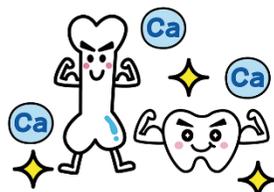
6月4日は虫歯予防デーです。さらに6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。給食の献立にもカルシウムが豊富な献立をとり入れています。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯や口が健康でなくてはなりません。いつもの歯みがきはもちろんですが、定期的に歯医者に行くなどして歯や口の健康を意識しましょう。

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。



◎じょうぶな骨や歯をつくるには？



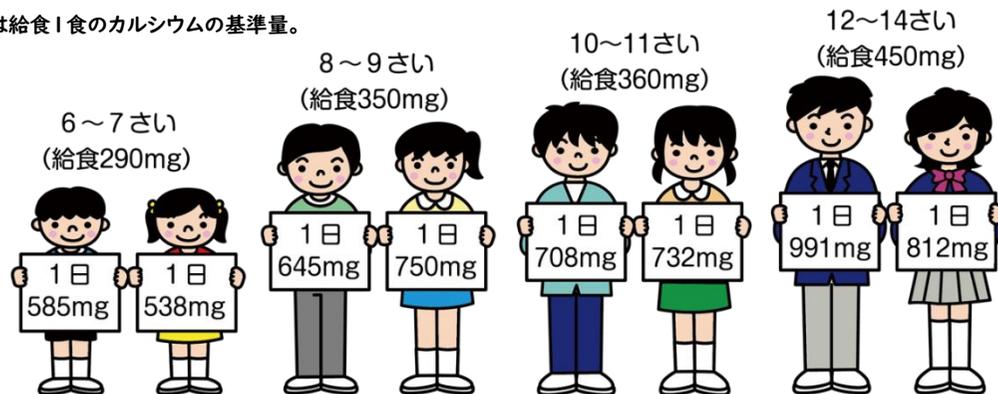
人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか？

以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）は給食1食のカルシウムの基準量。



6月は食育月間 家庭でも「食育」を

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度を
する
- わが家の味を伝える

牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



6月の行事食 水無月



昔京都では、旧暦6月1日に氷室に蓄えていた冬の氷を宮中に奉納していました。庶民の口には入らなかったため、氷の形を表し小豆をのせたお菓子を食べました。それが「水無月」です。今は6月30日の「夏越の祓」の行事の日に食べられています。給食でも毎年、京都の行事食の「水無月」を取り入れています。上新粉の生地甘納豆を入れてスチームオーブンで蒸して作ります。