

6月 きゅうしょくだより

発行：長岡京市立長岡第六小学校

発行日：令和6年5月31日



6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月の給食でも、噛みごたえのある食材を使用した献立や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んだ食品を使用した献立を取り入れています。

「6月は食育月間」食について考える月間

「食育」の大きな目標は、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることです。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭において、子どもたちの食に気を配っていただくことは、子どもたちの成長において非常に大切なことです。



家族そろって食事をする機会を大切にしたり、旬の食材を積極的に料理に取り入れたり、子どものお手伝いとして食事の準備や後片付けをさせたり、少し意識することで家庭での食育は実践できます。ライフスタイルも様々な時代だからこそ、家庭の食育は大切にしたいですね。

「かむ力」をつける食事

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。

歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはよい食材です。また、歯を丈夫にするためには歯の主な材料となる栄養素、カルシウムも大切です。給食でもかめるように、繊維のある野菜や豆を多く取り入れたり、玄米ご飯や麦ご飯を毎月出したりしています。

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



歯を強くする献立



3日(月) 抹茶プリン

抹茶プリンには牛乳を使っています。

4日(火) ツナポテトのマヨネーズ焼き、

豆を使った具にチーズをかけて焼き上げます。

5日(水) 肉みそ丼

切り干し大根を入れています。

6日(木) 焼き魚(ししゃも)

ししゃもを丸ごと焼きます。

7日(金) ちくわのチーズ磯辺揚げ、こまつな炒め

チーズや小松菜をたっぷり使います。

歯と口の健康週間に合わせて、かみごたえのある料理やカルシウムを多く含む料理が給食で登場します。