

給食だより



R 7 . 5 . 3 0
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

運動会のご協力、応援、ありがとうございました。運動するには、とてもよい天候だったのではないのでしょうか。お疲れさまでした。

6月は食育月間

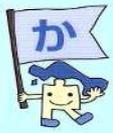
6月は食育月間です。家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組むために設けられました。6月には食育に関連した様々なイベントが開催されます。

国の食育推進基本計画の重点事項

○生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

○持続可能な食を支える食育の推進

川崎市での取り組み



からだをつくる食育

・食事は主食、主菜、副菜をそろえて、1日3回
ゆっくりよく噛んで食べましょう。

・野菜摂取量を増やしましょう。



わを大切に作る食育推進 和輪環話

・誰かと一緒に食事をする中で、食を楽しみ、
マナーを身につけ、バランスの良い食生活を
実践しましょう。



災害に備える食育の推進

・災害に備えて食料品等を最低でも3日分、
できれば1週間分程度備蓄しましょう。



給食から伝わる食育の推進

・給食を通して適切な食事の内容や量を知り、
適正体重を維持しましょう。

また、食の大切さを学びましょう。



自然と健康になれる 食環境づくりの推進

・食育への関心を高め、地域での食に関する
ボランティア活動や、食に関するイベント等に
参加しましょう。

川崎市のホームページにも、これらをテーマとした内容を掲載しています。
是非参考にしてください。

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

(歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進を寄与することを目的としています。)

歯がないとおいしいものもおいしく食べられなくなってしまいます。

良い歯をつくり、キープしましょう。健康な体をつくる第一歩です。

良い歯をつくるためには

歯をつくるための材料を考えてみましょう

カルシウムと**思いが**ちですが、**さまざま**な栄養素が必要です。歯茎、歯の基礎を良質なタンパク質が構成しています。歯の石灰化を助けるためにカルシウムやリンが活躍し、ビタミン類が促進させたり、強化させたりします。

歯に良い食べ物・飲み物

繊維の多い食べ物は、歯の表面をきれいにします。歯ごたえのある食べ物は唾液の分泌を促し、歯の土台となるあごの筋肉を刺激します。同時に歯並びにも影響します。

飲み物は、栄養成分の点からは、牛乳がおすすめです。日本茶やウーロン茶に含まれるポリフェノールには、抗菌作用、歯垢発生を抑える作用があります。

6がつのきゅうしょく

6月の給食目標は、「よくかんで食べる大切さを知ろう」です。

かむことを意識するように、かみごたえのある献立をとり入れます。

季節の食品

さやいんげん 枝豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋 ズッキーニ トマト
にんにく ピーマン メロン

新献立

3日(火) 「たらの梅ソース」 タラのから揚げに、梅ソースをあえます。

5日(木) 「フレンチドレッシング」 手作りのドレッシングです。

9日(月) 「トマト肉丼」 川崎の小学生が考えた献立です。

行事食 「歯と口の健康週間」 …… かむことを意識する献立です。

6日(金) ごはん とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳