



食育だより

2024年6月

五島市立三井楽学校給食センター

この季節は、急に蒸し暑くなるので体が疲れやすくなります。梅雨になると湿度も高くなるので、ますます体調がすぐれない人も増えてくるかもしれませんね。毎日の食事・運動・睡眠で規則正しい生活をして体調管理をしていきましょう！

6月は虫歯予防週間や地場産物使用推進週間があります。虫歯を予防する食材や地場産物について考えてみましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



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。

給食でもカルシウムの多い食材を多く使ったり、よくかむ献立を入れたりしています。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

6月の給食目標
衛生に気を付けよう！



6月は「食育月間」です

平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」になりました。

この期間は、全国で様々な食育に関する取組が行われています。ぜひご家庭でも、食を楽しみながら、食を通じたコミュニケーションを図っていただき、毎日の生活に欠かすことのできない「食」について関心を高める機会としてください。



? 食育って何でしょう? こんなことも「食育」につながります。

- 家族で、楽しく食卓を囲む。
- 一日の食事をチェックし、栄養のバランスをとるように気をつける。
- 一日三食きちんと食べる習慣を身につける。
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- 箸の正しい使い方や、食器の正しい並べ方を身につける。
- 庭や鉢植えなどで野菜を栽培し、収穫した野菜を使って料理を作る。
- 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける。



6月17日～19日の1週間は「地場産物使用推進週間」です。

地元の食材を使用することで、子ども達の郷土理解を深めたり、生産に関わる方々や食への感謝の念を育んだりするための週間です。給食でも、地場産物を使用しています。

最近は生産者の高齢化などで、地元の食材を使う事がむずかしくなっています。

今後もいろいろと工夫をしながら給食に五島の食材を取り入れていきたいと思っています。

6月詳細な献立はこちらから

