

6月

# 給食だより

Aコース：和田中学校、鶴牧中学校

Bコース：落合中学校、青陵中学校



平成29年6月 中学校

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べることは虫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、脳のはたらきの活性化など、体に良い効果があります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。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もってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯の主な材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

### 歯ごたえのある食べ物



### カルシウムを多く含む食べ物



## よくかむことの効果



かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

## 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける

ゆっくりよく噛んで食べる

家族で食卓を囲む

食塩や脂肪のとり過ぎに気を付ける **減塩**

食品表示や産地を意識して食品を選ぶ

親子で一緒に食事の支度をする

食材の無駄を減らすよう心がける

郷土料理や行事食を取り入れる

家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

**給食費の納入について**  
給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は28日(水)に引き落としいたします。  
問い合わせ先：学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879

お楽しみ給食は  
**Aコース15日、Bコース14日**  
です。

