



令和 8 年 5 月 2 8 日
中能登町学校給食センター

骨や歯をじょうぶにしよう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928年)に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取り組みです。「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

骨や歯をじょうぶにするために必要な栄養素

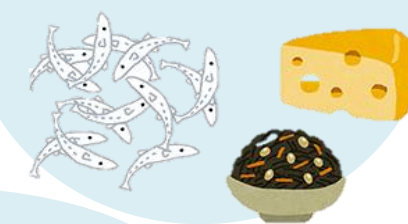
★良質のたんぱく質

骨や歯の材料となる大切な栄養素。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれます。



★カルシウム

牛乳・ヨーグルト・小魚・小松菜 チーズなどに多く含まれます。



★ビタミンD

きのこ類、鮭、卵などに多く含まれます。日光を浴びることで体内でも作られます。



6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは練習と並び「食事」をとっても大切にしています。「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

6月18日はおにぎり給食の日



中能登町が「おにぎりの里」であることにちなみ、おにぎり給食を実施します。

お米のおいしさを味わいながら、地域の食文化に親しむ機会としています。ナイロン袋にごはんを入れて自分でにぎって食べます。どんな形になっても自分でにぎるおにぎりは特別な味わいです。

