

6月 給食だより



令和8年6月
津幡中学校長 池島 隆久

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしてください。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

6月4日~10日「歯と口の健康週間」



一度失ってしまうと、元にはもどらない大切な大人の歯。かけがえのない歯をまもるためにも、歯の健康に気をつけましょう。

よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物があるとき、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみみがき

歯や歯の間に付いた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。



かみごたえのある食べ物



野菜(大きめにカット)



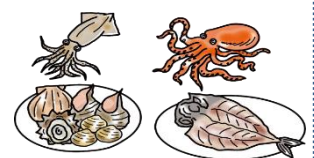
きゅうり、ごぼう、空芯菜、にんじん

乾燥物を使う



乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き