



6月給食だより

令和7年度
安中市立碓東小学校

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べると、虫歯を予防したり、脳の働きを高めたり、食べ過ぎを防いだりするなど、体に良い効果がたくさんあります。いつもより意識してよくかんで食べるようにしましょう。

また、6月は食育月間です。今月は、かみかみ献立やまごわやさしい献立、地場産物を使った献立、図書コラボなどいろいろな献立を取り入れています。

給食はみなさんの体を考えて作られています。苦手なものを全部残すのではなく、がんばって一口は食べるようにしましょう。体は食べた食材で作られているのですよ！

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



6月19日の献立は『まごわやさしい献立』です。『まごわやさしい』とは、バランスよく食べるための目安として、食品の頭文字を並べた言葉のことです。

ま：まめ類



ご：ごまなどの種実類



わ：わかめなどの海藻類



や：やさい



さ：さかな



し：しいたけなどのきのこ類



い：いも類



『まごわやさしい』で使われている食材は、主食のご飯に合うものばかりです。これらの食品を食べると、生活習慣病の予防に役立ったり、免疫力を高めたり、骨を丈夫にしたりするなど、健康に良いことばかりです。

一回の食事ですべてそろえるのは大変ですが、一日三回の食事で上手に組み合わせるべくたくさんの食材を食べるようにしましょう。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

◆脳の働きを高める

◆あごの発達を助ける

◆栄養の吸収がよくなる

◆虫歯を予防する

◆食べ過ぎを防ぐ

