

# 6月給食だより

令和8年 寒川小学校

6月となり、雨の多い梅雨の季節がやってきます。じめじめと湿度が高い日が続くと、食中毒菌が繁殖しやすくなります。給食室では、より一層衛生面に配慮しながら、調理をしていきたいと思ひます。

今月の給食目標 よくかんでたべよう

6/4~6/10は歯と口の健康週間です

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## よくかむことの効果



ひまん よぼう 肥満の予防	のう かつせいか 脳の活性化	しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むしば よぼう 虫歯の予防
よくかむと、頭の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



### ●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします (4/24~5/22)

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	キャベツ	愛知県・茨城県	えのきたけ	新潟県	もやし	千葉県・栃木県
牛乳	千葉県	そらまめ	千葉県	しめじ	長野県	みしょうかん	愛媛県
豚肉	千葉県	ねぎ	千葉県・茨城県	パセリ	静岡県	清見オレンジ	愛媛県
鶏肉	鹿児島県・岩手県	たいこん	千葉県	はくさい	茨城県	バナナ	フィリピン
たまねぎ	北海道・長崎県 佐賀県・千葉県	れんこん	千葉県	セロリ	福岡県	オレンジ	カリフォルニア・アメリカ
にんじん	徳島県・千葉県 千葉市	きゅうり	埼玉県	しょうが	熊本県・高知県	パインアップル	フィリピン
じゃがいも	鹿児島県・長崎県	こまつな	千葉県・茨城県 千葉市	にんにく	青森県	鮭	北海道
		にら	茨城県	さやいんげん	千葉県	ししゃも	ノルウエー

ぎゅうにゅう えてがみ じゅしょう  
 ★おいしい牛乳をありがとう絵手紙コンクール受賞★

さくねんど おうぼ なか しなひ めい ゆうしゅうしょう  
 昨年度に応募があった中から、市内で3名が優秀賞  
 えら ほんこう さくひん じゅしょう  
 に選ばれ、本校の 作品が受賞され  
 ました。

がつ にち ゆうしゅうしょう じゅしょう えてがみ いんさつ  
 6月1日より優秀賞を受賞された絵手紙が印刷さ  
 れた牛乳が供給される予定となっております。なお、  
 がくねん おうぼ じ ねんせい けいさい  
 学年は応募時の2年生として掲載されます。



おめでとうございます！



まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ  
 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
 た ちから い ちから はくく  
**「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう**

じんせい ねんじだい  
 「人生100年時代」といわれるようになりまし  
 た。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと  
 暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる  
 力」を身につける必要があります。  
 とく こ たい けんぜん こころ からだ つちか  
 特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培  
 い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」  
 を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが  
 じゅうよう  
 重要です。

しょくいく  
**食育とは…**  
 (食育基本法・前文より)  
 ●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  
 ●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」  
 を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する  
 ことができる人間を育てること

しょくいく そだ た ちから  
 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 こころ しんたい けんこう いじ              心と身体の健康を維持              できる</p>	<p>2 しょくじ じゅうようせい たの りかい              食事の重要性や楽しさを理解              する</p>	<p>3 た もの せんたく              食べ物の選択や              食事づくりができる</p>
<p>4 いっしょ た ひと              一緒に食べたい人がいる              (社会性)</p>	<p>5 にほん しょくぶんか りかい              日本の食文化を理解し              伝えることができる</p>	<p>6 た もの ひと              食べ物やつくる人              への感謝の心</p>