

きしちょうランチ通信



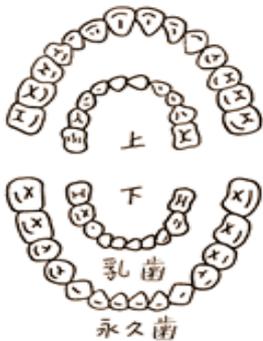
令和 7年 6月号
岸町小学校 給食室

急に暑くなる日があったり、ときには肌寒い日もあったりと気温の差が大きく体調を崩しやすい時期です。また暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症の危険も高まります。こまめに水分をとったり、疲れをためないように適宜休んだりする等御家庭でも御指導ください。湿気の多いこの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食室では普段以上に衛生管理を徹底し、安全安心な給食作りに努めてまいります。

《6月の給食目標》 食べ物と丈夫な歯について知ろう！



成長期の今こそ、よくかもう！



乳歯から永久歯になり、すべて歯が生えそろうのは、12～16歳の間です。また、歯の土台となっているアゴの骨の成長期も同時期です。アゴをしっかりと大きく成長させ、歯の生える場所を確保してあげることで、歯並びやかみ合わせがよくなり、全身の健康に大きな影響を与えます。成長期によくかみ、アゴの骨や筋肉に刺激をたくさん与えることが丈夫な歯が生えるためには重要です！

よくかむと「だ液」がたくさんでます

だ液の働き



学校給食での工夫

子どもたちの給食の様子を見ていると、かき込むように食べている姿を目にします。短い給食時間の中ですが、よく噛んで味わうことも大切にしてほしいです。6月の給食では、丈夫な歯と骨をつくるお手伝いとして、かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食べ物をたくさん取り入れました。

かみごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。児童期の食生活は、心や体の成長に大きな影響を与えます。岸町小学校では、毎日の給食時間に『きしちょうランチニュース』を放送し、当日の給食について紹介しています。この機会に、毎日食べている身近な『食』について家族で話してみてもいいのではないでしょうか。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



食育とは…

- 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。

(食育基本法より)

生きる力

知育

徳育

体育

食育

家庭でできる「食育」たくさんあります！



家族で食卓を囲み、楽しく食事をする



家庭菜園や農業を体験する



一緒に買い物に行き、産地や食材の見方などを知る



一緒に料理を作る



季節の食材や地場産物を使って料理をする



「早寝」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを整える

✽毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしましょう。