



# 給食だより

6月の給食目標：よくかんで食べよう

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。給食では、かみごたえのある食材を使った「**かみかみ献立**」が登場します。よくかんで食べるためには、「飲み込む前に**5回多くかむ**」ことからチャレンジしてみましょう。いつまでも健康な自分の歯で、おいしく、楽しく食事ができるように歯を大切にしましょうね。

## かむ習慣を身につけよう！

<p>味わって食べる</p>  <p>まずは「5回多くかむ」ことからチャレンジ！</p>	<p>「音」を楽しむ</p>  <p>サクサク？ポリポリ？ どんな音がするかな？</p>	<p>かみごたえのある食材をとりいれる</p>  <p>ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、こんぶ、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 歯と口の健康を保つために大切なことは？

<p>決まった時間に食事をする</p> 	<p>歯みがきをする</p> 	<p>カルシウムを意識してとる</p>  <p>牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**オススメ!**  
かみかみおやつ



ナッツ類や豆類は、のどに詰まりやすいです。一口ずつ、しっかりかんで食べましょう。

# 6月は食育月間です！

「食べることは、生きていく中で欠かすことができません。健康で、心豊かにすごしていくためには、子どものころから食に関する知識や、健康な食生活を実践できる力を身につけることが大切です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。給食では、埼玉県やさいたま市で育てられた食材をいつもより多く使います。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」



参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3～7年度）

## 5月の給食紹介

<p>5/9 &lt;白組応援献立&gt;</p> <p>シUGAートースト、牛乳、光の稲妻シチュー、大根サラダ</p>	<p>5/16 &lt;赤組応援献立&gt;</p> <p>燃える太陽のペネスパグティ、牛乳、にんじんサラダ、いちごの手作り蒸しパン</p>
<p>5/20 &lt;大阪・関西万博給食 スペイン&gt;</p> <p>パエリア、牛乳、コシード（野菜のポトフ）、手作りチュロス</p>	<p>5/23 &lt;運動会応援献立&gt;</p> <p>勝つ！カレー（麦ごはん、手作りカツ、ポークカレー）、牛乳、紅白サラダ</p>



教室を巡回していると、「はじめて食べたけど、食べられた！」、「苦手な食べ物もチャレンジできたよ！」、「この前の給食おいしかったです」と教えてくれる子がたくさんいます。苦手な食べ物にチャレンジできた子に話を聞くと、「一口食べてみたら、いかに食べられた」そうです。元気で楽しい生活を送るためには、様々な食べ物から栄養をとることが必要です。「苦手な食べ物も一口はチャレンジして食べる」ことは大切です。