

# 6月 給食だより

さいたま市立浦和大里小学校 給食室

梅雨入り間近となりました。不安定な天気が多くなり、気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。また、湿気の多いこの時期は、特に細菌による食中毒にも注意が必要です。ご家庭におかれましても  
①菌を付けない ②菌を増やさない ③菌をやっつける の食中毒予防の3原則を守ることが大切です。

## ●6月4日～10日は「歯と口の健康週間」●



しっかり  
歯みがき

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。

### かみごたえのある食べ物



### 6月の給食紹介

- ★2日(金)「かみかみメニュー」です。しっかりよくかんで食べましょう。
- ★5日(月)うめじゃこごはん：梅とちりめんじゃこを炊き込んだごはんです。
- ★19日(月)さくらんぼ：旬の果物。視力回復の効果があるアントシアニンを多く含み、「赤い宝石」とも呼ばれています。
- ★22日(木)プルコギ：豚肉に下味をつけて、たくさんの野菜と炒めます。トッポギも加えて食べやすい辛さに仕上げます。

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

## 🏠家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



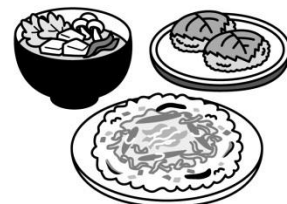
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

