

6月 食育だより



令和8年6月皆野町学校給食センター

6月は 食育月間



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること 食の未来のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>	<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



給食にはどうして牛乳が出るの?

牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品

《今月の食に関するお話し♪》 「彩の国ふるさと学校給食月間」

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産・県産食材の活用を図るとともに、地元産食材や郷土調理等について理解し、故郷への愛着を学校給食を通して深めるために実施しています。

皆野町の学校給食は、今月はもちろん、日頃から皆野町・秩父郡市産の野菜や食材、埼玉県産食材を取り入れるように努めています。

今月は「みそポテト」「わらじかつ」などの秩父地域の郷土料理や、皆野産・秩父郡市産の「しょうゆ」「みそ」「しめじ」「たまねぎ」「きゅうり」「しゃくし菜漬け」「借金なし大豆」「秩父こんにゃく」。深谷地方の「深谷ねぎ」などを使用した献立が登場します。