

6月 給食だより

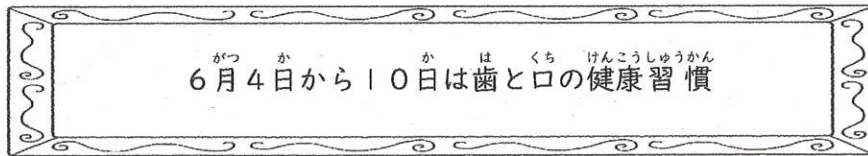
2026年6月1日
町田市立つくし野小学校
校長 薄井 智美
栄養士 大屋 もも

毎月6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の白」と定められています。

食べることは、生きるために欠かせないことです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。特に子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの基礎となります。

また、6月は「歯と口の健康習慣」や「環境月間」等も定められています。

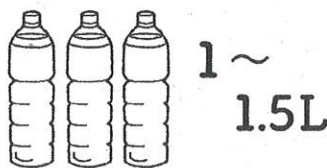
この機会に家庭での「食」について考えてみましょう。



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		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のみ込みや消化・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。	

1日に出るだ液の量



だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は味によい働きがたくさんあるよ！	歯の齧傷を即える	歯の表面を修復する

季節を感じるこんだて

- 3日「あじさいゼリー」…季節の花「あじさい」を立上げたゼリーを作ります。
- 4日「かみかみこんだて」…かみごたえのある佃煮「かみかみ佃煮」かむ食感を楽しむ「きゅうり」を使用します。
- 5日「梅の白こんだて」…「梅ドレサラダ」梅を使用してドレッシングを作ります。
- 18日「食育の白」…京都府の郷土料理である「さわらの西京焼き」と「油揚げと野菜の炊いたん」を作ります。
- 19日「沖縄県の郷土料理」…「ソーキそば」と「豆腐入りサーターアングギー」を作ります。
- 30日「和食給食」…季節の野菜を使用した「かきあげ」をご飯の上にのせた「夏越しごはん」と「水ようかん」を作ります。



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、大量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。



似ているけれど全然違う

<h4>消費期限</h4> <p>品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。</p>	<h4>賞味期限</h4> <p>品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。</p>
---	--

※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。