給食だより

令和７年　６月号

６月は「食育月間」、毎月１９日は「食育の日」です

梅雨の季節です。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いはきちんと行いましょう。給食で使用するハンカチ、マスクはこの時期、特に目を配り、衛生状態の確認をお願いします。

６月は食育月間

平成１７(2005)年に食育基本法が制定されました.毎月１９日は「食育の日」、そして６月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

ふりかえってみよう！
毎日の食生活

朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？

好ききらいをしないで食べていますか？

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

名称	加熱食肉製品
賞味期限	○○○○年△月△日
原材料	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
内容量	500g
保存方法	10℃以下で保存してください
製造者氏名	○○ハム株式会社○○工場
製造所在地	○○県○○市○○町 1-2

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

6月の目標	○ 食育月間・食育の日について知ろう ○ よくかんで食べよう

６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。６月４日の日付を「むし」とかけ、昭和３（１９２８）年に始まった「むし歯予防デー」は歴史が長い取り組みです。また６月は食育月間です。歯と口の健康と食べることにはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯と健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎを防ぐよ！

よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなるよ

やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え、意識しよう！

よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある食品を取り入れよう！

かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

◆保護者のみなさまへ◆

【給食費の支援について】

物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、給食費を値上げすることなく、これまでどおりの栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。

【地場産物の支援について】

県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などからの一部助成を受けています。給食で使用している米、パン、豆腐、うどん、押麦などです。