

6月 給食だより

6月の給食目標
衛生に気を付け、清潔な環境づくりを整えよう



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。
食事をおいしく食べて、健康な身体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。
給食では、さきいかの入ったカミカミサラダをはじめ、切干大根や、じゃこ入りサラダなど、よく噛んで食べるメニューを取り入れています。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>虫歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

6月1日は、牛乳の日 6月は牛乳月間



酪農の盛んな地域では、新しい草が伸びる頃から放牧を始め、冬を牛舎で過ごした牛たちは、野に放たれ躍り上がって喜び、思う存分青草を食べます。生命力あふれるこの時期、ミルク、これをもたらす命や自然、働く人々に感謝するお祭りやお祝いが世界各地で行われます。このことから、6月1日を牛乳の日に制定しました。

給食に牛乳が毎日出る理由

学校給食には、毎日牛乳が出ます。丈夫な歯や骨を作るためには、材料となるカルシウムが欠かせません。
右の図は、加齢による骨量の変化です。骨量は、30歳前後をピークに、加齢とともに減っていきます。25歳ごろまでは急激に骨量が増えます。丈夫な骨を作るには、若いうちにしっかりと貯めておく必要があります。
そのため給食では、毎日牛乳を出しています。実はそれでも必要量には届きません。飲む人は毎日飲んで、歳をとっても元気に過ごせるように備えましょう。

