

# 食育だより



令和8年度  
6月号

(毎月19日は食育の日)

五和学校給食センター 文責：松原

## 未来へつながる「食」を考えよう

わたし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？

6月は  
食育月間



### 自分の健康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>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が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。

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりとほしいからです。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。

カルシウムの量

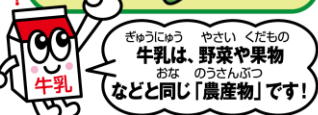
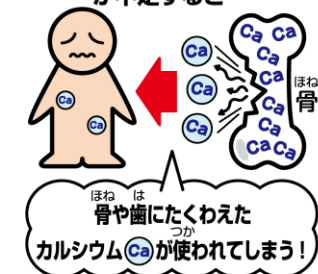
小学生 20歳



### 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、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



## 五和のおいしさ発見！！見て・知って・食べて・感じよう！！



5月13日に城河原地区で育てられたとうもろこしが給食に登場しました。昨年度に引き続き生産者の小嶋さんにご協力いただき、五和小学校2年生が皮むき体験を実施。「とうもろこしを初めて触った」という子がほとんどで、生産者の小嶋さんの努力を感じながら丁寧に皮をむいてくれました。その後、給食センターで調理したとうもろこしが五和小・中学校の給食で提供されました。

今年度も二江の「嘉六屋鹽(かろくやえん)」様より通詞島の海水からつくられた塩を無償でいただいています。塩ごはんとしての提供だけでなく下味や調味料として、給食で毎日使っています。「子供たちのために」という生産者の福田さんの思いがこめられた貴重な塩です。感謝していただきましょう！！

また、今月の給食では御嶺の山本さんの人参、手野の丸木さんのきゅうりを使います。五和のおいしさを見て・知って・食べて・感じましょう！！

