

Main table containing school lunch menus for each day from Monday to Friday. Each row includes a date, a '火' (Fire) section with health tips, and a grid of menu items with icons and calorie counts.

★献立は都合により変更することがあります。 ★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。 採ってみてください。

宮崎県です! 今月の味の旅は 宮崎県です! 9日(木)です! Includes a map of Miyazaki Prefecture and a character illustration.





# 6月 パパママ通信

令和4年6月  
芦北町学校給食センター

## 6月は食育月間です!

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころからの食習慣がとても大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか?

### 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p> <p>食事のロナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p> <p>買い物や調理体験を通し、食に對して興味・関心が高まります。</p>
--	--

<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p> <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
---	---

<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p><b>さまざまな果を体験させる</b></p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
---	--

<p><b>減塩を心がける</b></p> <p>減らそう</p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>
---	---

## よくかんで味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

**オススメ! かみかみおやつ**

ナッツ類、豆、堅焼きせんべい、魚、野菜スティック

かみかみ、するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには「食べさせないでください。」窒息や誤嚥の危険性があります。

**牛乳日和**  
World Milk Day

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

**Q1. 牛のお乳は、どうしたら出るようになるのでしょうか?**

- ① 大人になつたら
- ② 水をたくさん飲んだら
- ③ 子牛を産んだら

**Q2. 1瓶の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳1パック (200ミリリットル) およそ何パック分でしょうか?**

- ① 1～5/パック
- ② 10～15/パック
- ③ 100～150/パック

ごたえ Q1 = ③ (乳牛1頭1日産乳量だから) Q2 = ③ (1kg20～30リットル)