

# 6月 給食だより

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気を配りましょう。



## よくかんで食べよう!

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こんでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよく分か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。やわ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、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を  
予防する



食べすぎを防ぎ  
肥満を予防する



あごの発育を助け  
歯並びをよくする



味覚の発達を  
うながす



栄養の吸収が  
よくなる



## 食育体験 ふきのすじ取り

5月の給食で使うふきのすじ取り体験を行いました。

実際に見て触れるという体験は、食べ物に興味関心を持つ良い機会となりました。今後もたくさんの子どもたちに体験してもらえるように様々な食育体験を予定しています。



竹田小学校3年生



系井小学校6年生

長くて立派なふきに  
びっくり!  
1本1本いいねいに  
すじ取りをしました。



## 6月は食育月間です♪

生きていく上で欠かすことができない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践する力を育むことが重要です。

毎年6月は国が定める「食育月間」です。朝ごはんを食べる、家族で食卓を囲むなど、よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。



## 給食メニューコンテスト

～わたしのふるさと ひょうごの「食」～

みなさんのアイデアを給食に活かし、より楽しく、魅力ある給食にするため、ひょうご「地域の食べ物」を使った、給食メニューを募集します。

たくさんのご応募お待ちしております。

応募資格:市内小中学生

締め切り:9月3日(木)



採用されたメニューは、実際の給食として登場します!