



# 6月給食だより

平成28年度 北町小学校  
校長 石井 友行  
栄養士 山本 わかな

6月は梅雨の時期です。外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、子供たちには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいものです。

6月4日から10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事することができます。

給食では、この1週間の献立に「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材、カルシウム多い食材を使います。



6月4日~10日

## 歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

### 虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



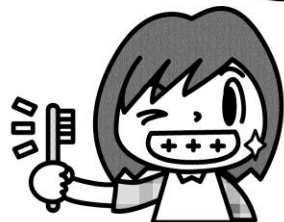
・よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる



・歯にくっつきやすい物はなるべく控える  
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を!

### 6月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aug	B1mg	B2mg	Cmg	
北町小平均	617	24.0	29.7	349	2.5	255	0.35	0.50	29	4.6
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

## 家族そろって食卓を囲みませんか? ♪♪♪♪



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べるのが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

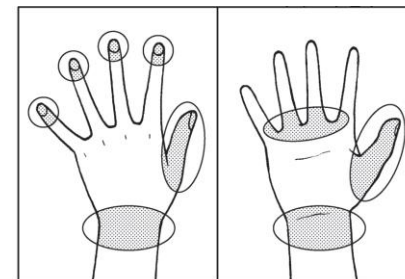
### 「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

### しっかりと手を洗おう!

### 洗い残しの多い所に気をつけよう!

みなさんは、食事の前に石けんを使ってしっかりと手洗いをしていますか? きちんと洗ったつもりでも洗い残しやすい場所があります。それは、指と指の間や、つめ、親指などです。手洗いをするには、目に見えない汚れやばい菌を落とすためにとても大切なので、洗い残しがないように気をつけて洗いましょう。



### 6月の献立から

7日(火)パンチビーンズ 大豆をゆでてから片栗粉をまぶして油で揚げ、パプリカ粉・チリパウダー・ガーリックパウダー・塩をまぶします。香辛料でパンチをきかせた味付けです。

9日(木)かみかみサラダ するめを焼いてサラダの具にし、するめのかみごたえを楽しむサラダです。

10日(金)うめわかごはん 暦の上では10日が入梅です。「入梅献立」として梅干しとわかめを混ぜ込んだご飯をだします。

14日(火)五色揚げ 鶏ひき肉・押し豆腐・人参・さつまいも・大豆・ひじき・たまご・でんぷんを混ぜ合わせ揚げます。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。6月分の引き落とし日は6月6日(月)です。