



給食だより

令和8年度
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> >>教育・生涯学習>>学校給食

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは『歯と口の健康週間』も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にも密接なつながりがあります。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりと



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかりと食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

もぐもぐモグモグ、よくかんで



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



「食べるのがはやい」は、決してよいことではありません！



「食べ終わるの一番！」なんて自慢していませんか？ 早食いはなかなか満腹感を感じられずに食べ過ぎにつながり、肥満の原因にもなります。胃や血管に負担もかかり、体によいことは1つもありません。

よくかんで食べると、さらにおいしく味わえます！



一口の量を考え、しっかり口を閉じてよくかんで食べると、食べ物がだ液とよく混ぜて消化がよくなり、口の中での味の変化も楽しめます。さらに途中でご飯を少し口に入れて、日本食ならではの「口中調味」も楽しめます。

かみごたえのあるものを食事にとり入れてみましょう！



かみごたえのある玄米・胚芽米や麦ご飯などのあまり精製をしていない穀類、豆類、野菜類には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸のそうじをしてくれ、さらに糖の吸収をゆるやかにして血管もいたわってくれます。