

# 給食だより

令和6年6月 さいたま市立三室中学校

毎日、暑い日が続いていますね。5月は、例年に比べてさわやかな日が少なかったように感じます。この暑さのためか、給食の食べ残りも少しずつ増えてきてしまいました。これから、夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩さないためにも給食は残さず食べましょう。

## 6月は食育月間です！

英語のことわざに“ You are what you eat. ”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何を食べたかで決まるという意味です。

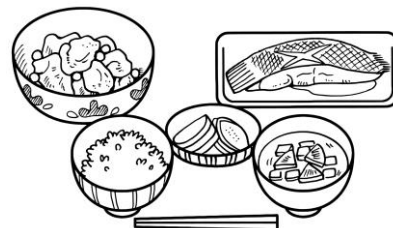
6月は「食育月間」。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食を通した  
コミュニケーションの  
輪を広げましょう！



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの  
とれた食事を  
しましょう！



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」見直しましょう。

食事から望ましい  
生活リズムを  
つくりましょう！

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、  
感謝して  
食べましょう！



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や  
関心を高め  
ましょう！



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。



## 6月4日～10日「歯の健康週間」



食べ物の入口は口です。歯は口の中にあり、食べ物を細かく噛み砕いて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。歯は、一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べられるよう、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯を丈夫にする栄養素	はたらき	多く含む食品
カルシウム	歯の材料になる (歯の石灰石を助ける)	牛乳・乳製品・小魚・海藻など
たんぱく質	歯の土台を作る	魚・肉・たまご・豆・豆製品など
ビタミンA	エナメル質(歯の表面)を作る	緑黄野菜など
ビタミンC	象牙質(歯の本体)を作る	その他の野菜・果物など
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	きのこ類・鮭・小魚など