



きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
令和7年6月
No.452

6月は、梅雨の季節です。蒸し暑い日が続くので、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐには、手洗い、清潔なハンカチやナフキンを使う、給食当番の身支度を整えることが大事です。身のまわりの衛生に気をつけて健康に過ごしましょう。

6月の給食目標 よくかんで食べましょう

みなさんは、よくかんで食事をすることができていますか？ よくかんで食べると、歯だけでなく、体にもよい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



消化・吸収をよくする



食べものが細くなり、だ液と混ざること、飲みこみやすく、消化吸収がしやすくなります。

むし歯を防ぐ



だ液がたくさん出ること、むし歯菌が増えるのを防ぎます。

脳の働きを活発にする



頭の神経が刺激され、血液の流れがよくなることで、脳の働きが活発になります。

食べすぎを防ぐ



よくかむと、適量で満腹感を感じることができるので、食べすぎるのを防ぎます。



6月は食育月間

～毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」～

食育とは、わたしたち一人ひとりが自分の健康を守り、健やかで豊かな生活を送ることができるように、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身に付けることをいいます。

ぜひ、みなさんも、食べることについて考え、できることから始めていきましょう。

6月の献立テーマは

『かみかみメニュー』です。

今月は、かみごたえのある食べものを使ったメニューがたくさん登場します。給食や、献立表から探してみましょう。普段の食事から、しっかりかむことを心がけましょう。

【かみごたえのある食べもの】



みえ地物一番給食の日

今月は12日(木)と13日(金)です



みえ地物一番給食の日の2日間は、三重県産の食べものをたくさん使用しています。

「ごもくめ」…しいたけ、大豆

「すまし汁」…油あげ、豆腐、水耕ねぎ

「みそ焼うどん」…豚肉、キャベツ、エリンギ、もやし

「フルーツヨーグルト」…みかん、ヨーグルト

