



きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
令和8年6月
No.464

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。食中毒を防ぐためには、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、だ液と混ぜることで、飲みこみやすく、消化吸収がしやすくなります。

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。

むし歯を防ぐ

だ液には抗菌成分(菌が増えないようにする役目)があり、だ液がたくさん出ると、むし菌が増えるのを防ぎます。

よくかんで食べると体によい効果がたくさんあるよ!

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】

大豆 海そう 切り干し大根 いか ごぼう

みえ地物一番給食の日

今月は18日(木)と19日(金)です

みえ地物一番給食の日の2日間は、米、牛乳の他にも三重県産の食べものをたくさん使用しています。

「三重豚と野菜のソース炒め」…豚肉
「けんちん汁」…しいたけ、油あげ、豆腐
「ペペロンチーノ」…エリンギ、豆苗
「フルーツヨーグルト」…みかん、ヨーグルト

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。