

ぎゅうしよくもくひょう
給食目標
よく噛んで
食べよう!

みらい
未来へつながる **食** を考えよう

わたし い うえ か た まいにち げんき い い く
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮
らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を
得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定め
る「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



じぶん けんこう
自分の健康のためにできること

 あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける	 ゆっくり、 よくかんで 食べる	 えんぶん 塩分のとり過ぎに き 気をつけ、 「適塩」を 意識する
----------------------------------	---------------------------	---

しょく みらい
食の未来のためにできること

 たものなに 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る	 ちいせ 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ	 たもの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しょくひん 食品ロスを 減らす
--	---	---

た
おいしく食べるために、**健康な歯!** を保とう!

しょくじ は けんこう
どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさ
はんげん
が半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある
ばあい はや ちりょう けんこう は たも
場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



けんこう は たも
健康な歯を保つためのポイント

 しょくじ 食事はよくかんで 食べましょう	 しょくひん いろいろな食品をバランス よく食べましょう	 た の だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	 た あと は 食べた後は歯みがきを しましょう
--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

は くち けんこうしゅうかんこんだて 歯と口の健康習慣献立

6月4~10日

は つよ くち 歯を強くする 注目食品

たくさん噛もう！
目標は30回！



ちゅうもくしょくひん

6/4

ごぼう・小松菜



ぶたごぼうごはん
小松菜のみそ汁
あじフライ
ほうれん草のゴマ和え



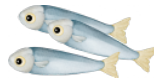
食物繊維が豊富なごぼうは、自然と噛む回数が増える食材です。よく噛むことで口の中がきれいになり、虫歯予防に繋がります。小松菜は、野菜の中でもトップクラスのカルシウム量を誇ります。歯そのものを強くし、丈夫な骨や歯を作る手助けをしてくれます。

6/5

ちりめんじゃこ



チキンカレー
和風サラダ
りんご



ちりめんじゃこは、頭から骨まで丸ごと食べられるため、歯を強くする『カルシウム』を効率よく摂ることができます。しっかり噛んで、丈夫な歯を作りましょう。

6/8

ひじき



ごはん
豚肉と白菜のスープ
さばの味噌煮
ひじきの炒め煮



ひじきには、歯の主成分となる『カルシウム』や、体を整えるミネラルが豊富に含まれています。大豆やにんじん、油揚げなど、歯ごたえのある食材と一緒によく噛んで食べましょう。

6/9

牛乳



ごもくうどん
ちくわの磯部天ぷら
フルーツミックス



給食で毎日出ている牛乳ですが、実は歯にとって一番重要な食材です。牛乳のカルシウムはどこよりも体に吸収されやすく、食後に飲むことでお口の中を虫歯から守るバリアを作ってくれます。苦手でも、一口挑戦してみましよう！

6/10

わかめ



わかめごはん
キャベツのみそ汁
洋風たまご焼き
肉じゃが



わかめには、丈夫な歯を作る『カルシウム』や、歯ぐきを健康に保つ『ミネラル』が豊富です。さらに、独特の食物繊維がお口の中をきれいに保ち、虫歯を予防する手助けをしてくれます。よく噛んで食べましょう。