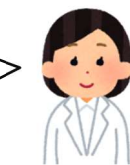


6月 給食だより

令和7年6月号
愛川町立田代小学校



はじめとした梅雨の季節が近づいてきました。温度と湿度の高いこの時期は、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりします。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



栄養士：金子

6月の献立紹介

6月9日(月) 中津小学校のリクエスト献立

6月は中津小学校の先生のリクエスト献立が登場します。献立は、ココア揚げパン、牛乳、ミネストローネ、青梗菜とツナのソテーです。

6月11日(水) 行事食（入梅）

「入梅」は、梅雨の時期に入るという意味で、暦の上で、季節の変化をつかむために使われる言葉です。梅雨には、梅の実が赤くなるころに降る雨という意味があります。この日は梅を使った和風梅チキンが出ます。梅が苦手な人もチャレンジしてみてください。

6月17日(火) 愛川パクパクデー



愛川パクパクデーでは、愛川町でつくられた新鮮な食材がたくさん使われています。今月は豚肉、ベーコン、じゃがいも、にんにくを使用します。感謝していただきましょう。

6月13日(金)・19日(木) 郷土料理（大阪府・神奈川県）

13日は大阪で開催されている万博にちなんで、大阪府の郷土料理、肉吸いとたこ焼きが登場します。19日は、神奈川県で有名なサンマーメンです。それぞれの地域の料理を味わって食べてください。



6月分の給食費引き落とし日は、6月30日（月）です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。

歯と口の健康週間 6月4日～10日



毎年、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事で



おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。よくかんで食べるように意識したり、食後に歯みがきをしたりするなど、歯と口を大切に



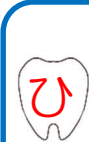
するために自分でできることを実践してみましょう。



6月の食育目標 よくかんで食べよう

よくかんで食べると、歯や口だけでなく全身にもよい効果があります。

その合言葉は…「ひみこのはがーぜ」！



ひまんを防ぐ

よくかんで食べると満足感が高くなり、食べ過ぎを防ぎます。



歯の病気を防ぐ

だ液が口の中をきれいにしておし歯を予防します。



味覚がよくなる

食べ物の味がよくわかるようになります。



がんの予防

だ液が、がんの原因になりやすい成分を弱めてくれます。



言葉がはっきり

あごが発達して発音がはっきりします。



胃腸が快調

食べ物を小さくして消化しやすくなります。



脳が活発に

かむことで脳が刺激されて、集中力や記憶力が高まります。



全力投球

体が活発になって勉強や遊びに集中できます。

クイズコーナー これはなんでしょう？



- ① パン
- ② ヘチマ
- ③ ほね

答えはランチルーム前の掲示板を見てね。

