



6月給食だより

令和8年6月
品川区立鈴ヶ森中学校

未来へつながる「食」を考えよう

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？

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
---	--	---

●食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	---	--

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

献立紹介

11日 入梅メニュー(いわし・梅)

入梅は暦の上で「梅雨の時期に入る日」のことです。今年は6月11日です。入梅にはいわしや梅などが食べられます。入梅の頃に水揚げされる真いわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、一年の中で一番脂がのっています。給食では、かば焼き丼でいただきます。

1F 給食室前の給食の掲示板においしかった給食にシールを貼るコーナーがあるのをご存じですか?人気だった料理はまた給食に出す予定ですので、みなさん、たくさんシールを貼ってくださいね。お待ちしております。

