



親子でお読みください

さいたま市立中島小学校
令和6年度6月

家庭数

6月の給食だより

★6/4～10は「**歯と口の健康週間**」です。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

食事をより良く楽しみ、心身を健康に保つために不可欠なものは「歯」です。健康な歯が多いほど、元気で長生きできるといわれています。以下3点に気を付けて生活すると健康な歯をより多く保てるとともに、食事の栄養素を効率良く吸収できるでしょう。

- ① 規則正しい食生活をしよう。
(3度の食事をしっかり食べて間食は控える。)
- ② 正しい姿勢で、しっかり噛もう。
- ③ 食べたらかきちんと歯を磨こう。



★6月は「**食育 月間**」、6/17～21は「**地場産活用強化ウィーク**」、毎月19日は「**食育 の日**」です。

食育 月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食 月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に両月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」とし、重点的に実施します。

本校の給食では、献立表に記載のとおり、6/17～21に、地場産物をできるだけ使用した献立にしています。現在、世界情勢や農産物の収穫量等の影響で、食材の価格が高騰しています。本校の給食の残りは、日によって異なりますが、5月の多い時で10.6%、33.5kgとなっています。牛乳については、だいたい6～7kgで、多い時で9.5kgでした。9.5kgの牛乳は、本数にして約50本、約1.5クラス分に相当します。給食は、牛乳を含めた1食分で、皆さんが健やかに成長するために必要な1日の栄養素の1/3を摂ることができるように設定しています。食育は、「食」に興味を持つことが大事です。

まず、食べられることに感謝して、無理のない範囲で残さず食べられると良いでしょう。

