

6月 給食だより

令和8年(2026年)6月号
桜川市学校給食センター



梅雨に入り、蒸し暑い季節となりました。気温や湿度が高くなるこの時期は、体が疲れやすく、食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなります。
毎日を元気に過ごすために、こまめな水分補給を心がけ、早寝・早起きとバランスのよい食事を大切にしましょう。また、手洗いや身のまわりの清潔を心がけ、健康管理に気をつけて過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



毎日の食事をおいしく、そして楽しく食べるためには、歯や口の健康がとても大切です。
歯と口の状態が良いと、食べ物をしっかり噛むことができ、消化や栄養の吸収もスムーズになります。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



＊6月4日(木) 歯と口の健康週間給食＊
とんこつラーメン
(桜川ゆめしほう中華めん とんこつスープ)
牛乳 イカチリ こんにゃくサラダ
歯と口の健康週間ゼリー

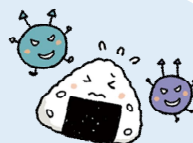


健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで 食べましょう	いろいろな食品を バランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだ りするのはやめましょう	食べた後は歯磨きを しましょう
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	----------------------------

食中毒を予防しましょう

気温や湿度が高くなる季節は、細菌が増えやすく、食中毒に注意が必要です。食中毒を防ぐためには、「つけない・増やさない・やっつける」の3つが大切です。調理や食事の前には石けんでしっかり手を洗い、食品は長時間室温に置かず、早めに冷蔵庫へ入れましょう。また、肉や魚は中心まで十分に加熱することが大切です。毎日の心がけで食中毒を防ぎ、元気に過ごしましょう。



6月は「食育月間」



食育とは、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、健やかな心と体を育てることをいいます。食べることは、生きる上での基本であり、健康な毎日を送るためにとても大切です。

毎年6月は
「食育月間」



毎月19日は
「食育の日」



毎日の食事で意識していることにチェックしてみよう

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか？

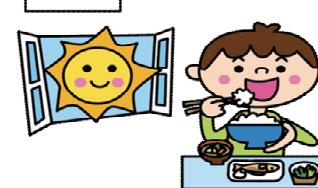
よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、

あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

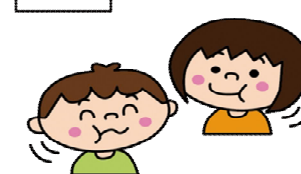
☐ 心をこめた
食事のあいさつ



☐ 朝ごはんを
毎日食べる



☐ よくかんで
味わって食べる



☐ みんなで
楽しく食べる



☐ 苦手な食べ物にも
挑戦する



☐ 姿勢を正して食べる



☐ バランスのよい
食事の組み合わせ



☐ 塩分のとりすぎに
気をつける



☐ 食べ物がどこから
やってくるか



☐ 郷土料理や行事食
などの食文化



☐ 食事作りの
お手伝いをする



☐ 食品ロス削減

