



あたたか、すくなく、過ぎやすい季節になりました。体を動かすのに良い季節ですね。今月は運動会や体育大会などがあります。これからは暑い日もふえてきますので、運動する時はこまめに水分補給をして、熱中症に注意しましょう。

さて、6月は「食育月間」です。「食育」とは、生きるために大切な「食べること」や、「食べるもの」について学ぶことです。農作物を育てて収穫すること、生き物の命をいただくこと、今月は「食べる」について、考えてみましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

食べ物をおいしく食べるためには、健康な歯が、大切です。歯がないと、やわらかいものしか食べられないし、きちんとかめずに飲み込んでしまうこともあります。

しっかり、かんで食事をするために、丈夫な歯を作りましょう。歯みがきも大事ですが、歯を作る栄養素（カルシウムなど）がたくさん入っている食べ物を食べることも大事です。

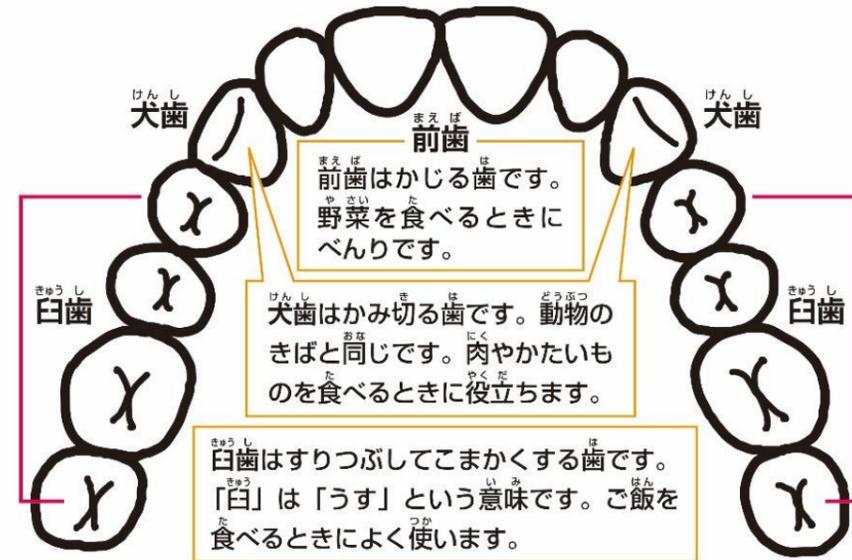
歯に良い食べ物を、よくかんで食べることで、歯は丈夫になりますよ。

6月9日は、歯と口の健康にちなんで献立です。よくかんで食べましょう！



わたしたちは、素晴らしい歯をもっている！

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべんりにできています。大切に使うと一生使うことができます。



前歯はかじる歯です。野菜を食べるときにべんりです。

犬歯はかみ切る歯です。動物のきばと同じです。肉やかたいものを食べるときに役立ちます。

臼歯はすりつぶしてこまかくする歯です。「臼」は「うす」という意味です。ご飯を食べるときによく使います。

動物の歯はどんなものをおもに食べているかで違ってきます。野菜が大好きなねずみやうさぎは長い前歯を、肉が大好きなライオンはりっぱな犬歯を、草が大好きな牛や馬は大きな臼歯をもっています。



もくしょくしゅうりょう 黙食終了！

各学校、各クラスにより、食べる時の約束事はあると思いますが、楽しい給食時間が戻ってきたように思います。

今月の給食&食育目標

☆よくかんで食べよう！

先月に続いて、今月もJ A びばいさんからいただいた、アスパラのメニューが登場します。今月はサラダです。地元の新鮮な食べ物を食べられることは、とても恵まれていることです。旬の野菜を味わいましょう。

6月のこんだて

★平均栄養価（小学生）：脂質（21.7g）→**22.0g**、食塩（2g未満）→**2.52g**
 （中学生）：脂質（27.7g）→**26.0g**、食塩（2.5g未満）→**3.28g**

★今月の美唄産は、お米（ななつぼし）、アスパラ、米粉です。

◎給食の持ち帰りは、食中毒防止のため禁止しています。◎物質の都合により、献立を変更する場合があります。

◎牛乳は毎日つきます。 ◎マークの日はスプーンがつきます。