

給食だより

令和8年6月号

千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
丈夫な歯を作ろう
衛生に注意しよう

毎月19日は
「いただきます」の日



6月のセレクトメニューが決まりました！！

5月の給食だよりで、トマトを使った料理で「たらとポテトのトマトマリネ」と「鶏肉のトマトソース」のどちらを食べたいか教えてくださいとお伝えしました。その結果、鶏肉のトマトソースが51%、たらとポテトのトマトマリネが49%で、今回は鶏肉のトマトソースを提供することに決定しました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

7月に食べたいメニューを教えてください

7月は、なすを使った料理です。ふたつのメニューのうちどちらのメニューだったら食べられるかを考えて選んでください。多く選ばれた方を7月の給食に出そうと思います。どちらの料理が出るかは7月の献立表で発表します！

6月7日(日)までに
お願いします。



セレクトメニュー参加のしかた

- ① 左のQRコードをタブレットやスマホで読み込み、アンケートフォームを開きます。
- ② ふたつのメニューうち、食べたいほうを一つ選び、送信をお願いします。



6月の食育動画をご紹介します！

毎月19日は、食育の日です。千代田町では、毎月19日前後の給食時間に、月ごとの給食目標にあわせた内容の動画や資料を各クラスにお届けしています。6月の動画のテーマは「大切な永久歯を虫歯にしないために」です。ここでは、動画・資料の一部をご紹介します。

大切な永久歯を虫歯にしないために

大切な歯をむし歯にしないためには、虫歯菌に「乳酸」を作らせないことが大切です。ポイントは、「あまいもの」をすぐに口の中から取り除くことです。

① 食べたらずぐに歯みがき・うがい



1つ目は、食べたらずぐに歯磨き・うがいをしましょう。虫歯菌の活動源を取り除くことは大切です。

② 甘い飲み物は控えよう



ジュースには、500ml中に大さじ4杯もの砂糖が入っています。さらに、酸性のものが多いため、飲みすぎると歯を溶かしてしまいます。

③ ダラダラ食べをしない



だらだら食べをすると、口の中に虫歯菌のえさがずっとあることになりやすくなります。

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切に

しています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたいた自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



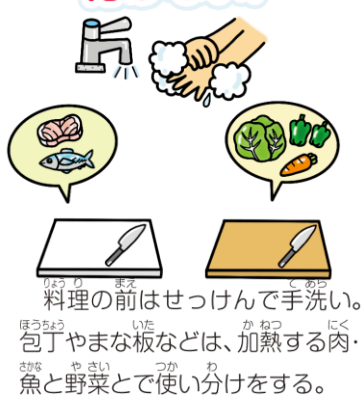
家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう！

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない！



増やさない！



やっつける！

