

給食だより



令和6年 6月
若狭町給食センター



毎月6月は「食育月間」です。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の週間」です。歯と口の健康を保つためには、よく噛んで食べることが大切です。噛むことの効用を知り、おうちでの食事や給食の時間に実践してみましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。



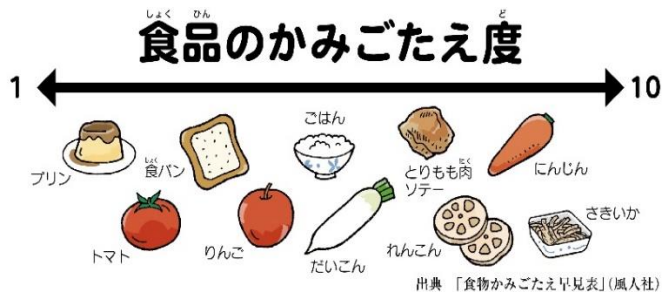
〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る



おらせ

6月の給食では、とくに地場産物を多く使用します!

給食を味わいながら、福井県や若狭町でとれる食べ物を覚えましょう。

【クイズ】地場産物の名前言えるかな? 全部で6問あります。

【内は給食で見る日にちが書いてあります。】

- ①いほのれ 【毎日のお米】
- ②じょうおお 【6がつ5か】
- ③さ 【6がつ12にち】
- ④ふ 【6がつ14にち】
- ⑤ぎゅう 【6がつ19にち】
- ⑥のルビー 【6がつ24にち】

★答えは献立表にあります。