給食だより

令和７年
６月号

（毎月19日は食育の日）

浦添市立学校給食浦添共同調理場

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節が、今年もやってきました。暑さに負けないよう、心がけたいですね。

さて６月は、「食育月間」です。健康な体づくりのために、「食べること」は大切であることを伝えていきたいと思っています。

６月　食に関する指導目標　『歯や骨を丈夫にする食事をしよう』

みなさんは、普段から、歯や骨を丈夫にする食事について、意識していますか？
成長期のみなさんにとって、歯や骨を丈夫にすることは、とても大切です。

なぜなら、歯は乳歯から大人の歯、つまり永久歯に生えかわります。

また、身長は、小学１年から６年生では、個人差はありますが、
約20センチ伸びます。

この時期、歯や骨を丈夫にする食事をするよう心がけてほしいですね。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質…皮膚や筋肉、髪の毛など体をつくる材料になります。

カルシウム…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

その他のカルシウムを多く含む食品

しらす

こまつな

うなぎ

さくらえび

なっとう

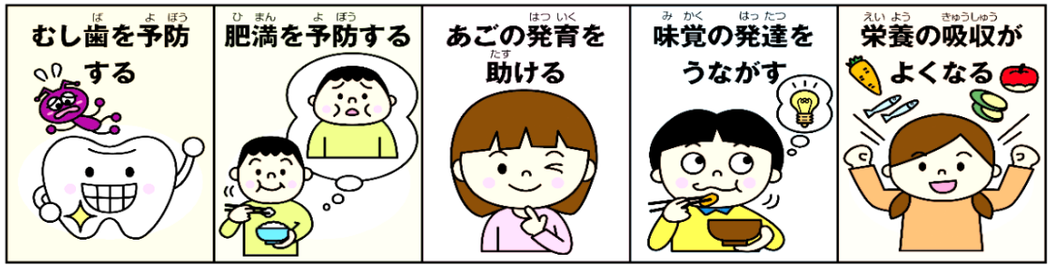
ひじき

６月　給食指導目標　『よくかんでたべよう』

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物をあまり噛まずに飲み込むことはありませんか？食事をおいしく食べて、丈夫で健康な歯と口を保つために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



食べること＝生きること　～６月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。子どもたちが、食の正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることが、重要です。

そのために、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。この機会に、ご家庭でも「食や食べること」について改めて考えてみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」