

# 食育だより 6月

令和8年度 第3号  
白根学校給食センター

がつよっか は くち けんこうしゅうかん  
6月4日から「歯と口の健康週間」です。





がつよっか とおか いっしゅうかん は くち けんこうしゅうかん は いっしょうつか つづ  
6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。歯は、一生使い続  
けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫な歯  
にする習慣を身につけましょう。

おいしく食べるために、**健康な歯!**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうこ  
とができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の  
健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康  
な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



けんこう は たも  
健康な歯を保つためのポイント

 <p>しょくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	 <p>しょくひん いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	 <p>ただら食べたり の飲んだりするのは やめましょう</p>	 <p>たあとには 食べた後は歯みがき をしましょう</p>
---	--	--	---

かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあり  
ます。食事の時には、しっかりかんで食べる  
ようにしましょう。

# 6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は【食育月間】、19日は【食育の日】と定められました。

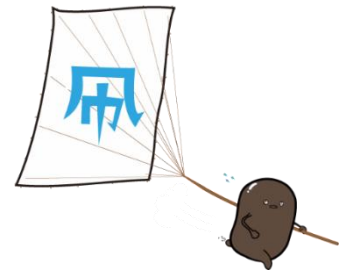
白根学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「ラッキー人参デー」を実施しています。この取り組みは、食事の楽しさを感じ、給食の盛り残しを少なくすることで、残さず食べるきっかけにしてほしいという願いで行っています。食べ残しを減らすことは、私たちが身近にできるSDGsの一つですね。



ご家庭でも、毎日食べている身近な「食」について話してみてもいいのではないでしょうか。

## 『白根大凧合戦』が行われます！！

『白根大凧合戦』は、毎年6月上旬に開催される、300年以上の歴史をもつ凧合戦です。昼24晝分もの巨大な大凧を空中でからませ、綱が切れるまで中之口川の兩岸から引き合うお祭りです。



みなみくようかい  
『凧マンホールさん』

今年（ことし）は6月4日から8日に開催されます。

白根学校給食センターでは、6月4日に凧合戦献立が登場します。お楽しみに。

## 梅雨の季節になりました。



梅雨になると、じめじめして湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。手洗いをていねいにするなど身の回りの衛生に気をつけましょう。

### きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！