



# 給食だより

令和4年6月発行  
一宮市教育委員会  
学校給食課

## 6月は「食育月間」です！

食べることは、生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切です。特に成長期の食生活は、生涯にわたり心身ともに健康に過ごすために重要です。この機会に、日ごろの食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

望ましい食事のマナーを身につけましょう！



食事をしながら、食事のマナーや食文化など、望ましい食習慣や知識を身につけましょう。

栄養バランスのとれた食事をしましょう！



栄養バランスの優れた「日本型食生活」を実践しましょう。

規則正しい生活リズムを作りましょう！

「早寝・早起・朝ごはん」の基本的な生活習慣を身につけましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

自然の恵みや食に関わるひとびとに感謝しましょう。



食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識で食べ物についてしっかり判断しましょう。



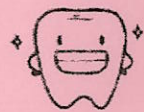
## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

### 【よくかむことの効果】

- よくかんで食べると、歯やあごをきたえられます。
- た液がたくさん出て、口の中が清潔になり虫歯予防につながります。
- 消化や吸収を助けたり、脳の働きを活発にしたりする効果があります。

※一口30回を目安にかみましよう。

※かみごたえのあるものを意識して食べ、よくかむ習慣を身につけましよう。



## 愛知を食べる学校給食の日

6月15日(水)に「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。また、一か月を通して、愛知県で収穫される食材をたくさん使用し、地場産物や地域の食文化への理解を深め、より豊かな食生活を送ろうとする意欲を高める機会としています。

### ☆6月15日(水)の献立☆

#### 《こがね和え》

愛知県産のほうれんそうを使っています。



#### 《めひかりフライ甘だれかけ》

めひかりは、大きな目が光るように見えることからその名がついています。蒲都市で水揚げされためひかりを使ったフライです。



#### 《ご飯・牛乳》

米はJA愛知西管内でとれた「あいちのかおり」です。牛乳も愛知県産です。



#### 《愛知のみそ汁》

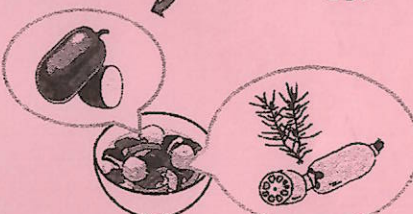
愛知県産のたまねぎが入ったみそ汁です。ほかにも、愛知県産の大豆で作られた豆腐や油揚げを使っています。



6月は、キャベツ、みつば、腎しそ、れんこん、とうがん、トマトなど愛知県を代表する農産物がたくさん登場します。



《とうがん汁》「早生とうがん」は、愛知の伝統野菜です。ほかにも、愛西市で栽培されたれんこんと常滑市の海でとれたアカモクという海そうを使った団子が入っています。



### しょくいぐクイズにちようせん!

ごぼうは、かみごたえがあるたべものです。よくかんで食べると、とってもおいしいですね。<とい>ごぼうは、どのぶぶんをたべているでしょう？  
1 葉(は) 2 <き 3 根(ね)

