

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和4年6月3日
No.2

6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。宮津市でも毎月19日前後を「みやづ食の日」とし、旬の食材や地元の食材を使った給食を提供しています。

食は生きる上で大切なことです。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。

歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よく噛んで食べるには、歯と口の健康が大切です。噛みごたえのある食べ物を食べて噛む力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。今回のおたよりでは、よく噛んで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。

★よく噛むといかにこと★

ひみこのはがーぜ!



弥生時代の卑弥呼の食事はかたいものが多かったと言われています。よく噛むといいことは「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう!

ひ

ひまんよぼう
肥満予防

み

みかく はったつ
味覚の発達

こ

ことば はつおん
言葉の発音
はっきり

の

のう はったつ
脳の発達

は

は びょうきよぼう
歯の病気予防

が

が がんよぼう
がん予防

いー

いちょうかいちょう
胃腸快調

ぜ

ぜんしん
全身の
たいりよくこうじょう
体力向上

給食でも6月は、カミカミ献立やカルシウムを多く含んだ献立を意識して取り入れています。食べ物を噛むことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよく噛むことを意識しましょう。