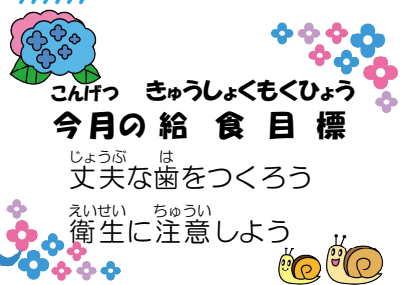


# 6月給食だより

令和6年度6月

邑楽町立学校給食センター

6月は食育月間です。生涯にわたって、心も体も元気に過ごすためには、「食事」が大切です。そのため、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につける必要があります。食育月間を通して、ご家庭でも「食育」に取り組んでみてください。また6月3日～7日は、「歯と口の健康週間」として「噛みごたえのある食べ物」「噛む回数が増えるように工夫をした献立」が登場します。



## 聞いて！！「よくかむ」と、こんないいことがあるよ！

|                                                                                                  |                                                                    |                                                                                      |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>消化を助け、栄養の吸収が高まる</b></p> <p>細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。</p> | <p><b>歯並びがよくなる</b></p> <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。</p> | <p><b>食べすぎを防ぐ</b></p> <p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。</p> | <p><b>むし歯を防ぐ</b></p> <p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

### 「おはなし給食」



学期に2回、「おはなし給食」を企画しています。  
1学期は、6月25日と28日です。  
●6月25日「大きなかぶ」  
1年生の教科書にあるので、全員が知っているお話です！  
スープに「かぶ」が入っています♡  
●6月28日「西の魔女が死んだ」  
お話に登場する「いちごジャム」と「トマトスープ」をイメージしました。  
ぜひ、読んでみてください！



### 5月の食育の様子 ～小学校6年生～

各学校の6年生を対象に「朝ご飯の役割」の食育授業を行っています。  
授業の中の「自分にできること探し」では、「朝ご飯で野菜が不足しているので、バナナやミニトマトなどを取り入れたい」「休日は、一緒にキッチンで何を作るか相談したい」など、すぐに実践できそうなことを考えました。朝起きて、「朝ご飯食べよう！」と思い出してほしいです。



### 保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ

6月の振替日は、**6月17日(月)**です。よろしくお願いします。

### 学校給食費の減免制度について

第2子以降の子が対象になります。減免を受ける場合は、対象となる児童・生徒、一人ずつ申請してください。申請書に必要事項を記入し、各学校へ提出してください。