

給食だより



早寝、早起き、朝ごはん！

令和7年5月30日

湯沢町学校給食センター

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

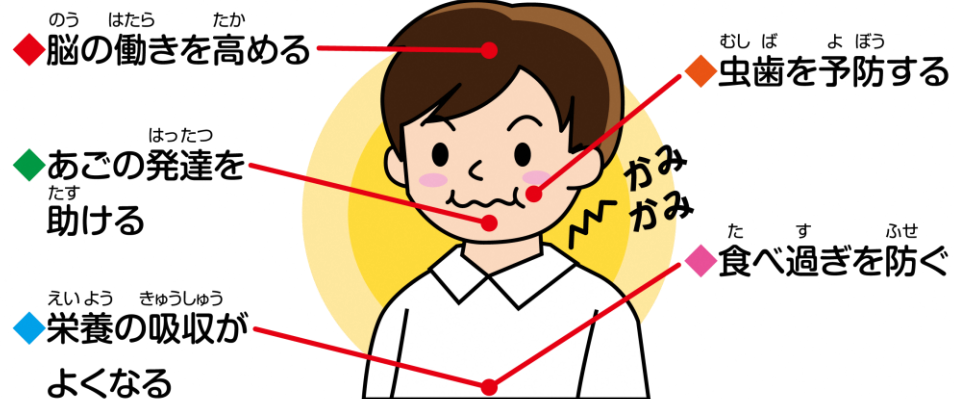
みなさんの歯には虫歯はありませんか？今も、そして大人になってからもおいしくごはんを食べるには、よくかんで味わえる丈夫な歯が必要です。丈夫な歯を作るためには、子どものころからよくかんで食べることが大切です！よくかんで食べると、歯が丈夫になるだけでなく、からだにとてもよいことがたくさんありますよ。

今月のめあて

よくかんで食べよう！



「よくかむ」ことで得られる効果



よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月には、特によくかんで食べてほしい「かみかみ献立」がでます。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

がつ げっかん 6月は〇〇月間！

しょくいくげっかん

★食育月間

—おうちではこんなことに取り組んでみませんか？—

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につける

◆家族で食卓を囲み、食事を楽しむ



ぎゅうにゅうげっかん

★牛乳月間

—牛乳のことをもっと知ろう！—

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。



牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

