

6月 給食だより

令和5年5月31日
 東京都立立川学園
 校長 市川 裕二
 栄養士 おおくら 郁美
 栄養士 おおの 歩

季節はすすみ、梅雨に入りました。シトシトまたは、ザーザーと雨が降ることが多くなりました。6月の給食では、デザートにメロンやすいか、さくらんぼが登場します。一步一步と夏に向かっていくことを感じますね。暑くてジメジメするこの時季は、食べ物早く悪くなります。すぐに食べない時は、冷蔵庫にしまうなど気を付けていきましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標



はいぜん 「配膳の正しい置き方を学ぼう！」



がつ きゅうしょくしょうかい 6月の給食紹介



こんげつ おおの たんとういた
 今月は大野が担当致しました。
 猫が好きな男性の栄養士と覚えて
 ください！
 あらた ねが
 改めてよろしくお願ひします！

6月からリクエスト給食が始まります！

今年度もリクエスト給食を行います。6月はろう部門高等部専攻科2年生です。自分のリクエストした給食が入っているかチェックしてみてください！



歯と口の健康週間（6月4日～10日）



この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に着け、歯の寿命を延ばすことで国民の健康を保持増進していくことを目的としています。給食では、この期間中に噛み応えのあるものや、歯の栄養となる「カルシウム」の多い食材を献立に取り入れています。8日(木)に、ごぼうや人参といった噛み応えのあるものを鶏肉とともにつくね状にして焼いた「鶏肉のかみかみ焼き」を提供します。よく噛むことを意識して食べてみましょう！



季節のフルーツ紹介



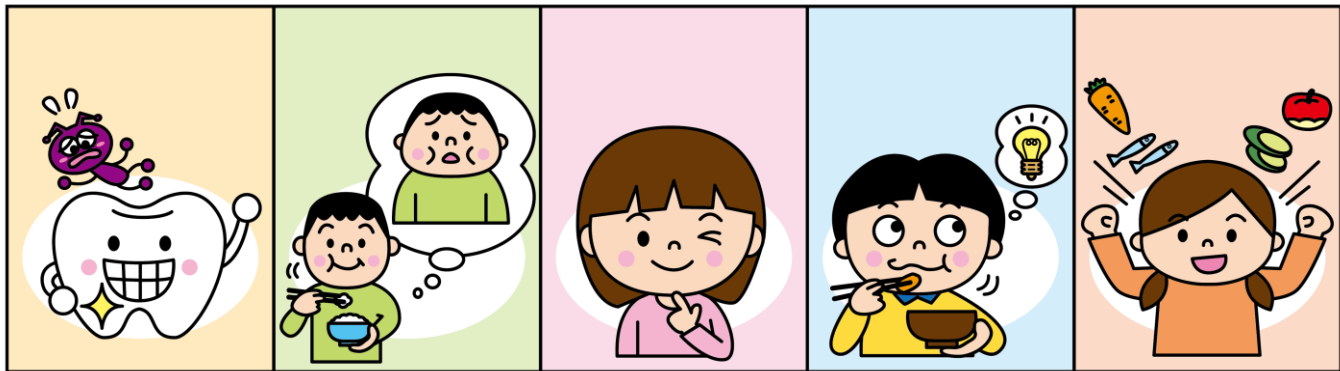
- さくらんぼ：5月後半から初夏にかけて旬を迎える果物で、桜の木になる実のことです。
- すいか：日本の夏を代表するものの一つで、漢字では「西瓜」と書きます。
- メロン：「青肉」と「赤肉」のメロンがあり、給食では両方提供します。



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

