

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和8年度 第3号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 菅野 美穂

よくかんで食べていますか？



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。1口30回を意識して食べてみましょう。給食でも、「歯と口の健康週間」に合わせた給食を提供します。献立を楽しみながら、よくかんで食べましょう！

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

6月に入ると、むしむしと暑い日があったかと思うと、雨が降って肌寒い日があったりと 気温の変化が大きく、気分がぱっとしないこともあるかと思います。

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。この機会に、おうちで、家族そろってゆっくり食事をする時間をとってみてはいかがでしょうか？

ぜひ、給食の話もお子さんに聞いてみてください！

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の
支度をする

買い物や調理などの経験は、
食べ物を大切にする心を
育みます。

共食の回数を
増やす

会話をしながら
ゆっくり食事をする機会を♪

朝ごはんを必ず
食べる

早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜・汁物を
そろえると
栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理
を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ
伝えてあげてください。