

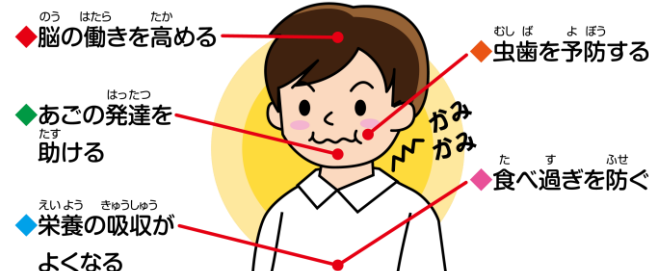
6月給食だより

令和7年6月 瀬戸内市学校給食調理場

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ 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4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時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。

「よくかむ」ことで得られる効果



安全に「おいしく」給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に「おいしく」食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

瀬戸内市「まいいそ」のプロジェクト

毎食やさいを食べよう！

瀬戸内市は、健康な体づくりのため、「毎食やさい」を食べることをすすめています。野菜を使った市内の学校、園の給食レシピを市ホームページにのせています。ぜひご活用ください！

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram

Facebook

給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)

令和7年度 4月

瀬戸内市産 2.4%

岡山県産(瀬戸内市産を含む) 12.3%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和6年4月～令和7年4月)

木徳神糧株式会社 株式会社 みゆきやフジモト 生活協同組合おかやまコープ. Inc. 三宝ウェルネス 株式会社 INLIGHT ZEROUM ボイリク MEIKO 株式会社 明工