

6月給食だより

令和8年6月
瀬戸内市学校給食調理場

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣をつける</p>	<p>1234...10 ゆっくりよくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

6月は牛乳月間です！

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



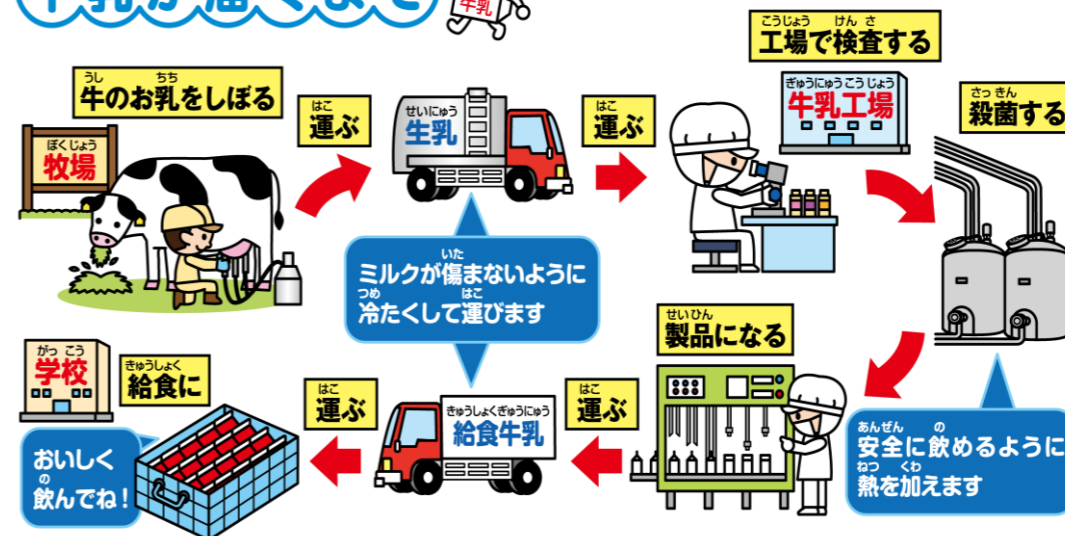
給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウムが不足すると...



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しづつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。



瀬戸内市
まいしよく
やさい
setouchi city

毎食やさいを食べよう！



瀬戸内市ホームページ「みんなの食育ひろば」

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。ぜひ活用ください！

food project Setouchi city
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、子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」で寄附いただいた企業を紹介します(令和7年4月~令和8年4月)

<p>給食の生鮮野菜の 地場産率(重量ベース) 令和8年度 4月 瀬戸内市産 11.0% 岡山県産(瀬戸内市産を含む) 34.3%</p>
