6月 給食だより

令和８年５月２９日
調布市立第八中学校

紫陽花の花が色づく時季になりました。６月は気温・湿度ともに高くなり蒸し暑く，体調を崩しやすくなります。疲れをためないためにも，早寝早起きをして，朝食をしっかり食べて元気に登校しましょう。

6月4日～１０日は歯と口の健康週間です

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは，歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること，虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし，健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように，歯を大切にしてほしいと思います。4日の給食は「いかのかりんと揚げ・たくあんサラダ・かみなり豚汁」のカミカミ献立です。よく噛んでいただきましょう。

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噛んで，味わって食べていますか？よく噛むことは，食べ物本来の味が分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。食べる時はよく噛むことを意識して，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

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが，栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ，食の安全上の問題，海外への食の依存など，さまざまな問題を抱えています。そこで，「国民が生涯にわたって健全な心身を培い，豊かな人間性を育む」などを目的に，平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され，国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。また、国の「第4次食育推進基本計画(令和3年3月)」において、毎年6月は「食育月間」と定められ、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年６月は食育月間・
毎月１９日は食育の日

牛乳 飲んでいますか？

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。牛乳は，昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め，農業や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが，人間の骨量は18～20歳ごろがピークで，歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん，生涯にわたって丈夫な骨を維持するために，成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん，カルシウムだけではなく，いろいろな食品からバランスよく栄養をとること，適度に運動すること，睡眠をしっかりとることも大切です。

★お知らせ

全学年：1日(月)は緑ヶ丘小学校が振替休業日のため給食はありません。
全学年：9日(火)は体育祭予備日のため給食はありません。
全学年：24日（水）～26日（金）は定期考査のため給食はありません。