

いただきます

6月

2015年度給食だより
多気町学校給食センター

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために、そして健康で心豊かな

な生活を送るためにもとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の

心身の成長に大きな影響を与えます。食べることについて考えてみましょう。

また、給食では地元でとれる食べものを使って、地産地消をすすめています。

自分の住む地域では、どんな食べものがたくさんとれるのか、どんなおいしいも

のがあるのかなど、地域に目を向けてさがしてみましょう。

食育で育てたい「食べる力」



参照：『食育ガイド』（内閣府）

は たいせつ 歯を大切にしましょう

歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べたいですね。

子どものときに、しっかり骨や歯にカルシウム貯金をしましょう。

自分の毎日の食生活はどうか。ふりかえって考えてみましょう。

歯をしょうぶにする	おやつをだらだら	食べたらはみがきを	よくかむとだえき
牛乳・乳製品、小魚 海そう、大豆製品など を食べましょう。	食べていると虫歯に なりやすいので、時 間を決めましょう。	して歯についた汚れ をきれいに落としま しょう。	がたくさん出て、 虫歯を防ぎます。 一口20~30回



わたしたちは、すばらしい歯をもっている!

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべんりにできています。大切に使うと一生使うことができます。



動物の歯はどんなものをおもに食べているかで違ってきます。野菜が大好きなねずみやうさぎは長い前歯を、肉が大好きなライオンはりっぱな犬歯を、草が大好きな牛や馬は大きな臼歯をもっています。

