



そだちざかり

6月給食だより

令和8年6月1日
越前町学校給食センター

さわやかな新緑の季節から、**天気**が不安定な6月がやってきました。体の調子が崩れやすい時期でもあります。規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

よくかんで 食べよう

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にしましょう。そして、**毎日**の**食べ方**、よくかむことにも気をつけましょう

かむ習慣をつけるには？



★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる

★食べ物を水分で
流し込まない

★かみごたえのある食べ物を
取り入れる



★6月4日の給食は、「**歯**ッピー献立」です！かみごたえとカルシウム摂取を意識した献立です。

ごはん 牛乳 かみかみたこメンチカツ（小中） かみかみいかカツ（保）
切り干しだいこんのナポリタン 越前レタスと豆腐のスープ



健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで
食べましょう



いろいろな食品をバランス
よく食べましょう



だらだら食べたり飲んだり
するのはやめましょう



食べた後は歯みがきを
しましょう



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てみましょう。

食育動画の紹介 ~おいしい福井の学校給食~

6月から7月の給食では、福井県産の食べ物をたくさん給食に取り入れる予定です。福井県内の学校給食で使用している福井県の食べ物を紹介した動画をぜひご覧ください。



6月24日 (水)



じばさん 地場産プラスワン給食

- ごはん 牛乳
- パンフキンポターージュ
- 若狭牛のメンチカツ
- 野菜ソテー
- マルセイユメロン



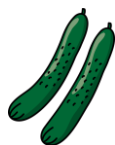
ふだんの給食に、福井県でとれた食材をプラス1! その食材をきっかけにして、福井の自然や歴史、食文化などを楽しく学ぶ取り組みです。6月~2月に、6回予定しています。お楽しみに♪
6月はマルセイユメロンです。

6月30日 (火)



みどい こんだて 海土里ちゃん献立

- ごはん 牛乳
- 豆腐のすまし汁
- かますのフライ
- ごろごろ再生ソース
- 織田きゅうりの香り漬け



6月は「織田きゅうり」を紹介します。越前町特産の「織田きゅうり」の特徴を、輪切りにしたきゅうりから観察してみましょう。また、丹生高校生が考案した越前町の特産物を使った「ごろごろ丹生ソース」にも、越前町のおいしい食べ物がたっぷりです。合わせてよく味わっていただきましょう。

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす