



# 給食たより

令和8年度 6月号

調布市立第四中学校

暑くなるにつれ、食欲が落ちやすくなる時期です。毎日の給食は成長期にある皆さんの体を作るだけでなく、食の大切さや正しい食習慣を学ぶ大切な時間でもあります。今月もしっかり給食を食べながら、食材や栄養、食べ方についてあらためて意識をしてみましょう。

## 今月は「食育月間」です

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



## むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり歯みがきをする

### よく噛んで食べるメリット

食べ物をよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
  - ◆ あごの発達を助ける
  - ◆ 栄養の吸収がよくなる
  - ◆ 虫歯を予防する
  - ◆ 食べ過ぎを防ぐ
- 

### ～ 献立紹介 ～

- \* 18日(木) : ワールドカップ献立①です。対戦国メキシコの料理を献立に取り入れています。
- \* 19日(金) : 21日の夏至にちなみ、タコを使用した献立です。
- \* 25日(木) : ワールドカップ献立②です。対戦国アメリカの料理を献立に取り入れています。