

# ランチタイムス

発行月 令和8年6月

府中市立学校給食センター

第189号

あじさいの花がきれいに咲き、雨の多い季節になりました。気温や湿度が上がると、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりすることがあります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。また、食中毒が増える時期でもあります。食事の前には必ず手を洗い、衛生に気を付けましょう。



## 6月の給食目標

## よくかんで食べよう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



## 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



## 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



## ★カルシウムを意識してとる

## カルシウムが多くとれる食べ物



しよく いく い ちから はぐく

# 「食育」で生きる力を育もう



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供の頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか。

か てい と く

## 家庭で取り組みたい「食育」



あさ た  
朝ごはんを食べる

かぞく しよくたく かこ  
家族で食卓を囲む

いっしょ しよくじ したく  
一緒に食事の支度を  
をする

わ や あじ った  
我が家の味を伝える

しよく ちゆう どく

## 食中毒の発生しやすい季節です!

て あら み なお

## 手洗いを見直そう!

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物の活動が活発になるため、衛生面に特に気を付けなければいけない時期です。外から帰った時や食事の前に、正しい方法で手を洗いましょう。

ゆびさき おやゆび つ ね  
指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに!

あわ よご のこ  
泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。

せいけつ  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう!

れいわ ねんど ふちゆうしへいわ と しせんげん しゆうねん

## 令和8年度は「府中市平和都市宣言40周年」です

今年度で「府中市平和都市宣言40周年」を迎えました。学校給食では「食」を通し「平和」について考える取り組みとして、令和8年6月から令和9年3月までいろいろな国の料理を給食で提供します。



このまちには平和が住んでいる 府中市平和都市宣言40周年

6月は、友好都市ウィーン市ヘルナルス区があるオーストリアの料理を提供します。

提供日：ABブロック6月9日(火) CDブロック6月8日(月)

献立名：キプフェル 牛乳 シュニッツェル トマトスープ きのこと入りソテー