



6月給食だより

令和6年6月
板橋区立上板橋第三中学校

梅雨の季節になり、これから夏にかけて蒸し暑い日が増えていきます。その中でも元気に過ごせるよう、健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

6月は「食育月間」で、「歯と口の健康週間」もあります。この機会に、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



板橋区食育キャラクター

【6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」】

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、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

★歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

- ・一口30回を意識し、よくかんで食べる
- ・食べたらしっかり歯をみがく
- ・おやつは時間と量を決めて食べる
- ・栄養バランスの良い食事を心がける



よくかむといいことがたくさんあるっちい♪

- ・詰まることを防ぎ安全に食べられる
- ・あごの発育を助ける
- ・むし歯を予防する
- ・味覚の発達をうながす
- ・肥満を予防する
- ・栄養の吸収がよくなる

◆◆6月の給食目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう◆◆

給食当番だけでなくクラスみんなで協力すると、食べる時間を長く確保でき、落ち着いて食べられます。余裕をもって、焦らず食べることで楽しい食事にしましょう。

早く準備するコツ

- 受け取る人
料理をこぼさないよう、集中して運ぶ。
- 席で待つ人
机の上を片付けておく。給食を運ぶ人の邪魔にならないよう、椅子を引いて、机から足を出したりせずに座って待つ。

●盛り付ける人

食缶に入っている料理は、人数ごとの目安をつけて盛り付ける。

5人分	5人分	5人分	5人分
5人分	5人分	5人分	5人分

(例)40人クラスの場合、初めに8等分して、そこから5人分に配る。

◆◆6月の栄養目標：食事のマナーを身につけよう◆◆

食事のマナーを守ることは、周りの人へ思いやりと、自分自身の健康にもつながります。よい姿勢で、みんなが気持ちよく食べられる給食時間にしましょう。

姿勢がよいと、見た目が美しいだけでなく、からだにも良いことがあります。両足の裏をぴったり床につけて、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べることで、食べ物がスムーズにお腹までたどり着き、消化しやすくなります。

茶碗や小さい器は、手にもって食べる。

椅子に深く腰掛けて、背筋を伸ばす。

足の裏は床につける。

机にひじをつかない。

普段どれくらいできているかな？
振り返ってみて、より良い給食時間を目指すっちい♪

口を閉じて、よくかむことを意識して食べる。

◎食べやすい大きさにしてから口に入れる

×食べ物を口いっぱい詰め込みすぎない

×くちやくちや音をさせない

机と体の間は握りこぶし1つ分ほどあける。



口に食べ物が入ったまま話さない。

時間や食べることを忘れるほど、話に夢中にならないようにする。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしない。

今月のとれたて村給食 長崎県平戸市産の干し椎茸が届きます！

6月26日(水)の「ビーフンスープ」で長崎県平戸市産の干し椎茸を使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村から干し椎茸を購入して全小中学校に届けるっちい！