



6月給食だより



令和7年6月号 群馬県立渡良瀬特別支援学校

じめじめした梅雨の季節がやってきます。梅雨は一年で最も雨が多くなり、気温も高くなるので、食欲が落ちたり、体調を崩す人もいます。手洗いやまわりの衛生に気を付けて、元気に過ごしましょう。



○今月の目標 ○ よくかんで食べましょう。

食事をあつという間に食べ終わってしまう人はいませんか？「よくかみましょう！」といいますが、なぜでしょうか？

- ①細くなり、消化を助けたり誤嚥を防止したりする
 - ②だ液がたくさん出て、口の中をきれいにする
 - ③肥満予防になる
 - ④食べ物の味がよくわかる
 - ⑤あごを発達させる
 - ⑥脳を発達させる
- などの理由があるからです。

○虫歯予防について○

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。「6(む)4(し)」にちなんで始めました。歯は特に食べることと話すことに大きく関わっており、むし歯になるとこれらがスムーズに行えなくなることがあります。むし歯予防には、歯磨きや食生活が大切です。

6/4～6/10
歯と口の健康週間

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくらせます。

○給食の紹介○

カムカムメニュー

6/4はカムカムメニューです。かみごたえのある食べ物の取り入れたメニューになっています。いつも以上にかむことを意識して食べましょう。

群馬県の料理

6/12は群馬県の料理として「とりめし」を提供します。農畜産物が豊富に生産される群馬県ではぶただけでなくとりも数多く育てられています。薄切りにしたとり肉をたれにからめてごはんのにのせるとりめしはお弁当としても多くの人に好まれています。今回は給食で「とりめし」を提供したいと思います。

長崎県の料理

江戸時代の長崎は日本で唯一、海外との交流のある港があり、海外からの様々な文化が伝わりました。料理では、日本だけでなく中国、オランダ、ポルトガルなど異なる国の食文化を取り入れたものがあります。「ちゃんぽん」や「カステラ」も海外の影響を受けた長崎の料理です。

↓5/1はこどもの日のお祝いメニューでした。



↓5/21は豚丼などのメニューでした。

