



6月給食だより



令和8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、体調を崩す人もいるかもしれません。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細かくなり、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

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

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れます。
---	---	---	---

○給食の紹介○

カムカムメニュー

6/10はカムカムメニューです。かみごたえのある食べ物を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

6/11は群馬県の料理を提供します。群馬県の食材を使った混ぜごはん、群馬県産の小玉スイカを提供します。太田市の藪塚地区では「小玉スイカ」を生産しています。小玉スイカは普通のスイカに比べて小さめで、20cm程度の大きさです。たくさん収穫でき、美味しい時期の「旬」は3月～6月といわれています。

沖縄県の料理

6/18は沖縄県の料理として「タコライス」を提供します。タコライスはメキシコの「タコス」をアレンジした料理になります。ごはんの上にタコスミート、野菜、チーズをのせて食べてください。「シークワサー」は沖縄県で多く生産されている果物です。給食では、ゼリーで味わってもらいたいと思います。

↓5/1はこどもの日のお祝いメニューでした。

5/22はぶた丼などのメニューでした。↓



こいのぼりハンバーグ

わかたけじる

さんさいごはん

