



# 6月食育だより

令和5年6月号  
大府市教育委員会

毎年6月は  
食育月間



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。また、心身の成長にも影響します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

毎月19日は  
食育の日



## は くち けんこうしゅうかん がつ か か 歯と口の健康週間 6月4日～10日



よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけたり、食事の後に歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



### かみごたえのある食べ物

- 固いもの
- 食物繊維が多いもの
- よくかまないと飲みこめないもの



たけのこ

ごぼう

きのこ

いか



## 6月19日(月)は、愛知を食べる学校給食の日

愛知県内の小・中学校では、地域や県内でとれる食べ物を知らってもらうために毎年6月に実施しています。

豚肉と玉ねぎのしょうが炒め  
給食の豚肉はいつも愛知県産です。愛知の伝統野菜である知多3号たまねぎと一緒に炒めます。

### 冷凍みかん

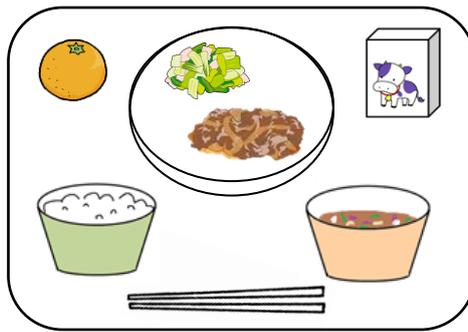
愛知県産のみかんです。

### ごはん

米は知多半島産です。

### かりもりの和え物

愛知県産のかりもりや小松菜をたくあんと和えています。



### 牛乳

知多半島の牛の乳から作られています。

### 愛知野菜のみそ汁

にんじん、ねぎ、キャベツ、なす、じゃがいも、油揚げの大豆が愛知県産です。

## めざせ適塩！一口メモ

食塩相当量の基準値 ※学校給食実施基準より抜粋

### 適塩とは…

「日本人の食事摂取基準が示すナトリウムの摂取目標量から策定した食塩量」と考えています。

学校給食の味は、この基準に合わせて作り、提供しています。

児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	生徒 (12～14歳)
1.5g未満	2.0g未満	2.0g未満	2.5g未満



## 毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。