



6月

給食だより



令和6年6月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

梅雨の季節が近づいてきました。蒸し暑い日も増えてくるため、こまめに水分補給をしましょう。
さて、みなさんは食事の前と後のあいさつの意味を知っていますか？この言葉にはたくさんの意味があります。その意味を知って、これからも心を込めてあいさつをしましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の際の「いただきます」と「ごちそうさま」には、食べ物
の命をいただくことや、食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが込められています。これからも心を込めて、あいさつをしましょう。



食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜、きのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくことなのです。

いただいた命は無駄にしないように、食べられることや動植物への感謝の気持ちをもって、調理したり、食べたりすることが大切です。



食料生産にも多くの人々の協力が必要

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものを作ったりするために、さまざまな工夫や努力をしています。

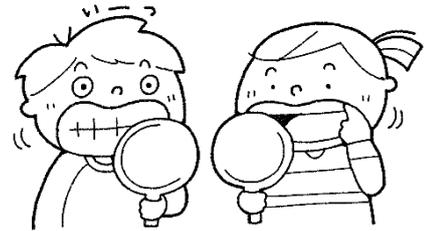
わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけて作られた食べ物を、無駄にしないようにしましょう。

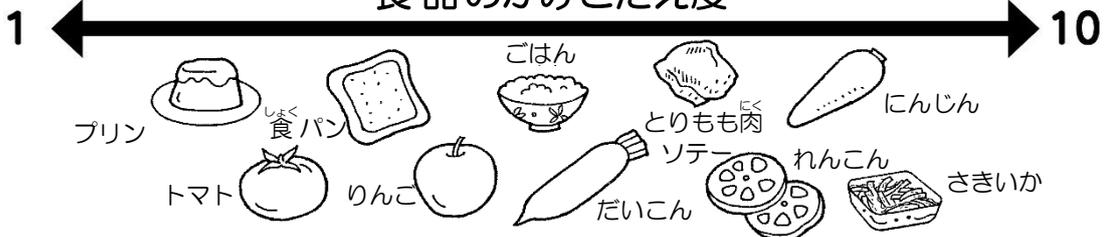


6月4日～10日は、歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、健康な歯を維持するために、かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



食品のかみごたえ度



※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、機械による測定値と筋電図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。（出典「食物かみごたえ早見表」風人社）