



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な心と体を作るためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。よく噛むことで食欲も満足感が得られ、食べすぎを防いだり、肥満や生活習慣病の予防になります。しっかりと噛んで食べる食事を心がけましょう。そして食事の後は、きちんと歯みがきをしましょう。

また、6月1日～6月30日は「食育月間」です。食育を推進するため「食育基本法」により国民運動として展開することになっています。「食」は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくんでいく上で重要であることから、広く国民が子どもの食育に取り組む契機となるよう配慮することと明記されています。今月の給食は和歌山県の食材を使った料理と歯の健康を考えた食事を紹介しています。

※ 牛乳は毎日付いています。牛乳は赤の食品です。

Table with columns: 曜日 (Day), 献立名 (Menu Name), 赤の食品 (Red Food), 黄の食品 (Yellow Food), 緑の食品 (Green Food), エネルギー (Energy), and こんだてメッセージ (Message). Rows include items like ミルクパン, コロッケ, しんしょうがごはん, チーズインハンバーグ, ホットドック, むぎごはん, ごはん, カツカレーライス, むぎごはん, パン, うめごはん, ごはん, パン, むぎごはん, ごはん, パン, ごはん, ごはん, わふうチャーハン, and コロッケ.