

きゅうしょく
給食だより

2026年5月29日

ランチルーム 6月号

豊能町立ひかり幼稚園



よく噛んで食べよう!



年少組の給食が始まり、ランチルームにもぎやかになりました。

年少組の給食ボランティアは今月から募集が始まりました。ボランティアに登録していない方も参加していただけますので、参加される方は用紙を提出してください。今後も募集のおたよりが随時出ますので、無理のない範囲で参加していただくと嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

今月の行事食 沖縄慰霊の日（沖縄料理）



6月23日は「沖縄慰霊の日」とされています。太平洋戦争の沖縄戦が集結した日で沖縄県が制定した慰霊の日です。給食では沖縄の郷土料理をいただきます。

献立

- アーサー汁・・・アオサの入ったすまし汁
- 麩チャンプルー・・・混ぜ込みにしたものという意味で、麩や豆腐・豚肉などを炒め合わせた家庭料理
- クファージュシー・・・沖縄の炊き込みご飯
- おさつスティック・・・沖縄の食文化を代表する重要な食材牛乳



食育月間

6月は食育月間、毎月19日は食育の日となっています。食べ物を大切にする気持ちや食に関わる人々に感謝する気持ちを持ち、味わって食べてもらいたいと思います。

食事の前に「いただきます!」食べ終われば「ごちそうさまでした!」を言う事で食事の時間を意識できるので、食事のあいさつをするように心がけましょう。



虫歯予防デー



6月4日は「む・し」の語呂合わせで「虫歯予防デー」とされてきたのが始まりで、6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」と定められています。

虫歯予防デーにちなんで「よく噛むこと」がどれだけ大切かを紹介します。かみごたえのある食べ物はひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

消化・吸収を助ける	満腹感が得られる	虫歯予防になる	脳の働きが活発になる
よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液の消化を助ける成分が食べ物と混ざり、消化・吸収がよくなります。	よく噛むと、脳の満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防げます。	だ液には、食べかすを落としたり、むし歯がつくられやすい酸性の状態をもとに戻したりする役割があります。	あごの筋肉を動かすたびに、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

* *加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください* *