

6月給食だより

令和8年度



千歳市学校給食センター

(TEL23-3591・FAX23-3599)



よくかんで食べよう!

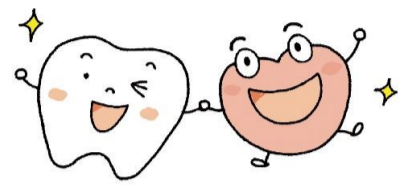
食は生きる上でとても大切です。6月の食育月間をきっかけに普段の食生活を振り返ってみましょう。

また、6月4日～10日は「歯の衛生週間」で、給食ではかみかみメニューが出ます。噛むことを意識して食べてみましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。

給食では、よくかむことをねらいとして「イカメンチカツ」と「茎わかめの炒め物」を提供します。イカや茎わかめなど噛み応えのある食べ物ものを取り入れたメニューです。かむことを意識しましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食に関する指導が始まります

今年度も千歳市では、小学校3・4・6年生と中学1年生を対象に6月から食に関する指導を実施します。6月は食育月間です。年に一度の訪問指導となりますが、授業で学んだことが日々の食事に実践できる力になることを願っています。

千歳市食育推進マーク

平成26年に作成し、各種啓発活動に活用しています



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



食中毒予防は手洗い



手はさまざまなものに触れるため、気がつかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。

細菌やウイルスは水で洗うだけでは取り除けません。食中毒を予防するためには石けんを使って洗いましょう。

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。洗い残しの多い部分をしっかり洗う習慣を身につけましょう!

洗い残しの多い部分



今年度もやります!

給食レシピコンテスト

令和6年度から開始された給食レシピコンテストですが、今年度で3回目の実施となります。

給食レシピコンテストは、児童生徒の給食への興味関心を高め、千歳産の食材にふれ、魅力あるおいしい給食を提供し、残食を減らすことを目的としています。

毎年テーマを設定し、夏休み前にレシピを募集し、休み明けに応募された魅力あるメニューの中から審査し、最優秀賞に選ばれたメニューを12月～2月の給食で提供します。

テーマや詳しい内容については、後日配付される給食レシピコンテストの募集要項をご覧ください。

昨年度、1月～2月の給食で最優秀賞に選ばれた「大根とう米豚のデミグラス煮」と「千歳産食材のもりもり塩あんかけ風」を提供し、子ども達から大変好評でした。これらのメニューが6月の給食に再び登場します。



中学生 最優秀賞
大根とう米豚のデミグラス煮



小学生 最優秀賞
千歳産食材のもりもり塩あんかけ風