



うるま市立石川学校給食センター
 食育だより 令和8年6月号
 〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2
 Tel: 098-965-3150

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

【各学年での食育授業が続々とはじまっています♪】
 各小学校1・2年生で栄養教諭・学校栄養職員との食に関するTT授業を行いました。
 1年生では「きゅうしょくはどんなふうにつくっているのかな」を題材に、給食現場の1日についてや実際に給食を作る時に使用している器具を持って、大きさや重さ、長さを体験しました。2年生では「すききらいせず、なんでもたべよう」を題材に、食品が「黄・赤・緑」に分けられ、それぞれに役割があることを知り、バランスよく食べることが大切であることを学習しました。



【スポーツと食事～食べて強くなる～】

石川中学校の各学級で5月30・31日に行われる中体連に向けて、試合前日・当日の食事のとり方や熱中症対策の水分補給について学習しました。試合前日・当日に自分ならなにを食べると良いのか考えることができました。

試合前後は炭水化物(糖質)をメインに食べてエネルギー補給をしよう!

【6月の行事食・郷土食】

4日～10日：歯と口の健康週間
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、給食では、カルシウムが多く含まれている食材を使用した献立やよく噛んで食べてほしい献立を提供します。

11日：FIFA ワールドカップ 2026
 18日：ユッカヌヒー
 19日：食育の日・グングァチグニチ
 22日：慰霊の日(23日)

6月23日慰霊の日によせて沖縄を想う献立です。給食を通して平和について考えてみましょう。