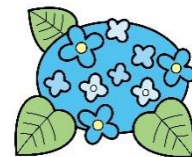


6月 給食だより




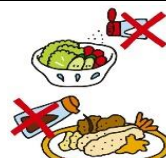







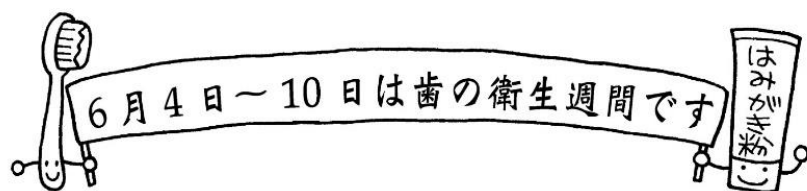
令和6年度 流山市立八木中学校

6月に入り、雨の日が多くなってきました。梅雨の季節です。そして、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。今月は6月4日の「虫歯予防デー」にかみかみ献立、6月15日の「千葉県民の日」にちなみ、14日に千葉県献立など、給食でも食を意識する日が多くあります。この機会を大切に、食についての関心を高めましょう。

知ってますか？食生活指針

食生活指針とは、国が「国民の健康の増進」「生活の質の向上」「食料の安定供給の確保」のために推進している取り組みのことです。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。 
② 1日の食事リズムから健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



虫歯になりにくい食生活とは・・・

- ・甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない。
- ・よくかんで食べる
- ・食後は歯磨き、もしくはうがいをする。



そして丈夫な歯をつくるには、カルシウムのたくさん含まれている食品を食べることが大切です。カルシウムのほかにも、タンパク質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう。

〈 学校給食費について ～流山市より～ 〉

病気等を理由に連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。感染症等により、事前提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。何かご不明な点があれば、下記にお問い合わせください。

流山市教育委員会 学校教育課 保健給食係

電話:04-7150-6104