

6月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年6月号

食べることは、生きるために欠かせないことです。健康で、心豊かな生活を送るためには、三食をきちんとバランス良く食べることが大切です。6月は食育月間です。食べる事の大切さを改めて考えるとともに、食についての知識と食品を正しく選択できる力を身に付け、生涯を通して健康的な食生活を送れるようにしましょう。

6月4日～10日は **歯と口の健康週間** です！

よく噛んで食べましょう！ 噛むことの4つの効果

よく噛むことで、食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

消化を助ける



よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になります。

むし歯を予防する

よく噛むことで、だ液が多く出ます。だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。

給食に登場！

噛みごたえのある食品で

噛む力アップ



学校給食では、さまざまな噛みごたえのある食材を提供しています。食物繊維の多いごぼうやれんこん、きのこ類、海藻、こんにゃくなどの食材を積極的に取り入れています。普段の食事でも、噛みごたえのある食品を意識してとりましょう。

奈良県産食材（6月使用分）

米 パン 米粉 こんにゃく 小松菜 なす わらびもち奈良抹茶あん 大和まな（漬物） 金ごま
奈良のソテーオニオン メロンゼリー 豆腐（奈良県産） 大和ポークのメンチカツ はちみつ大豆
梅ペースト 大和茶 チンゲンサイ きゅうり 青ねぎ ふしそうめん（一部じゃがいも・たまねぎ）

6月は食育月間です

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。『食』は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。同時に、人々の生活を彩り、豊かなものにしてくれるものです。

「食育」は、生活の基本である『食』の知識や選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることを目指しています。「食育の日」を人と人との繋がり、食の大切さについて考える機会にしましょう。



毎月19日は 令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します

食育の日 今月の食育の日の献立は6月24日「シンガポールの料理」

シンガポールは東南アジアのマレー半島から少し離れたところにある島です。面積は約720 km²、東京23区と同じくらいの広さで、人口は約570万人の多民族国家です。シンガポール料理は、中国、マレー、インド、イスラムなどの周辺地域の多様な料理文化の影響を受けています。

給食では、シンガポールの国民食、ハイナンジーファン〈海南鶏飯〉（シンガポール・チキンライス）が登場します。チキンスープで炊いたごはんの上にチキンをのせて食べてくださいね。さらにシンガポールでは麺料理もかかすことができません。シンガポールヌードルは、米粉の麺とチャーシュー、野菜類を炒め合わせ、カレーパウダーなどで味を付けて仕上げています。シンガポール風おでんのヨンタオフーとマンゴープリンも登場します。お楽しみに！！

お知らせ 真美ヶ丘中学校の生徒会のみなさんに、6・7月に使用する給食食材を一部決めてもらいました。給食への興味や関心を高めることを目的としています。選考の様子を給食センターのHPに掲載しています。

配膳図の方でも紹介しますので、ぜひ見てくださいね☆



通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。