

給食だより



令和8年 6月 志木第二中学校

もうすぐ梅雨がやってきますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、規則正しい生活を送りましょう。
また、高温多湿の環境では食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。食べ物の取り扱いには注意し、食事の前には必ず手洗い

歯と口の健康習慣



よく噛むことの8大効果…
「ひみこのはがーぜ」

6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です。

“噛む”ということは食べ物を取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにとても重要な働きをしています。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。よく噛むことは虫歯を予防するだけではなく、健康的な生活に繋が

給食では6月5日にかみかみ献立を提供予定です！

ひまん（肥満）の防止

→よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎ防止

みかく（味覚）の発達

→よく味わうことで食べ物の味が分かります

ことば（言葉）、発音の発達

→よく噛むことで顎が発達

のう（脳）の発達

→血流量が増加でエネルギー補給や記憶物質が増加

は（歯）の病気の予防

→よく噛むと唾液が出て歯の病気を予防

がん（ガン）の予防

→唾液の分泌で発がん物質の毒素を弱める

いちょう（胃腸）の働きをよくする

→胃腸の働きが良くなり消化吸収がされやすくなる

ぜんしん（全身）の活力を生む

→心身が健康になり力を発揮することができます。

6月は食育月間です！

食は生きる上で必要不可欠なものです。食育は健康な生活が行えるよう、一人ひとりが自らの食について考えたり、食に関する知識と判断力を備えられるよう取り組むことをいいます。食べることは一生続くことなので自ら関心を持って知識を身につけてほしいと思います。

※ご家庭でもぜひ一緒に確認してみてください！

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



6月の給食に埼玉県の郷土料理＆特産がたくさん登場

埼玉県では毎年、6月と11月を

「彩の国ふるさと給食月間」とし、

埼玉県の食材や埼玉県の郷土料理を給食に取り入れ、故郷への愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちをはぐくむ活動を進めています。



給食で提供予定のメニュー

1日（月） 埼玉県の茶葉「狭山茶」使用
狭山茶揚げパン

8日（月） 東松山名物「みそだれ焼き鳥」
東松山の焼き鳥丼

10日（水） 秩父・埼玉県名物
みそポテト・肉汁うどん

17日（水） 埼玉B休ご当地グルメ王決定線優勝
北本トマトカレー

19日（金） 秩父地方の郷土料理
まゆ玉汁