



6月給食だより



令和6年6月
巨理町立学校給食センター



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



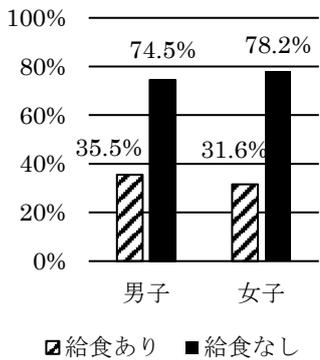
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

家庭でもカルシウムをとるように心がけましょう



左の図は「カルシウムの推定平均必要量の摂取量が食事摂取基準の指標値に適合していない児童生徒の割合」です。(文部科学省,令和2年12月学校給食摂取基準の策定について(報告),より一部抜粋)

給食なしの日は給食ありの日比べて、カルシウム不足の児童生徒が大きく増えることがわかっています。また、給食がある日でも3割以上の児童生徒がカルシウム不足です。

学校給食では1日に必要なカルシウム量の50%を目標としています。

カルシウムは不足しがちな栄養素ですので、家庭でもカルシウムを摂取するように努めましょう。

カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は?

牛乳・乳製品 小魚
大豆・大豆製品 青菜

これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

丈夫な骨づくりには食事のバランスと運動と睡眠も大切です。



〇6月分給食費口座振替予定額 (1食単価×予定回数)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| ・巨理小学校 (20回) : 5,740円 | ・荒浜小学校 (20回) : 5,740円 | ・吉田小学校 (18回) : 5,166円 |
| ・長瀬小学校 (17回) : 4,879円 | ・逢隈小学校 (19回) : 5,453円 | ・高屋小学校 (19回) : 5,453円 |
| ・巨理中学校 (16回) : 5,376円 | ・荒浜中学校 (19回) : 6,384円 | ・吉田中学校 (17回) : 5,712円 |
| ・逢隈中学校 (17回) : 5,712円 | ※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。 | |

〇6月分の口座振替日は、7月31日(水)です。

口座残高をご確認いただき、前日までにご入金をお願いいたします。

