

※スピネッチとは、英語でほうれん草のことです。おたよりの名前に、栄養たっぷりのほうれん草の名前をもらいました。

令和8年度のスピネッチは、年間で6号発行します。今年度は、「行事食・季節に応じた食と健康について」「小中学校の給食で実施する『ふるさと給食』のレシピ」等を紹介し  
ます。裏面には、時期に応じた食に関する情報を掲載していく予定です。ご家庭で、「給食」  
や「食」について、スピネッチをとおして話題にしてみてください。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日

～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、美味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。

歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、  
歯の健康を守り、丈夫にする食生活のポイントを意識してみましよう。



### 健康な歯を保つためのポイント



よくかむと、だ液が  
たくさん出て、むし  
歯を防いでくれます。



食べたら歯みがきを  
して、歯についたよご  
れを落としましょう。



おやつをだらだら  
食べていると、歯が  
弱くなって、むし歯に  
なりやすくなります。



歯を丈夫にしてくれ  
る牛乳・乳製品や  
小魚、海そうなどを  
食べましょう。



小中学校では6月に『ふるさと給食週間』を実施します

Q. どんな給食が出るの？

A. 地元食材や地域の食文化を生かした、町内小中学校の共通献立です。今年度は「お茶」をテーマとして、1週間をとおして、お茶を活用した料理を提供します。

次号では、  
お茶を使った給食  
レシピを紹介！

# 未来へつながる「食」を考えよう

6月は  
食育月間



毎月19日は  
食育の日

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。  
毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## ●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## ●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------



# 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに  
ついて、理解を深める機会にしましょう。

## 給食にはどうして牛乳が出るの？

### カルシウムの量

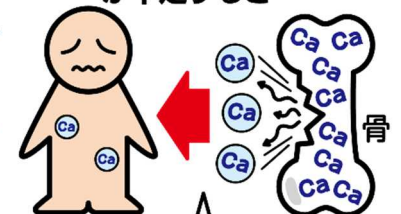
20歳



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり  
とってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる  
材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがを  
したときに血を止めたりする大事な働きをしています。

そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生  
のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決ま  
ります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとるこ  
とで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛  
乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)  
が不足すると...



骨や歯にたくわえた  
カルシウム(Ca)が使われてしまう!