





給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 169	南風原小 932	南風原町立学校給食
津嘉山幼 209	津嘉山小 981	共同調理場
北丘幼 117	北丘小 981	電話 889-3691
翔南幼 118	翔南小 585	FAX 889-0564
調理場 29	南風原中 916	
	南星中 668	
	合計 5705	

6/4~6/10

歯と口の健康週間

# 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

### よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

### おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

### 食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

### 栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。

## 6月は食育月間

### 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

#### 家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

#### 一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

#### 朝ごはんを食べる習慣をつける



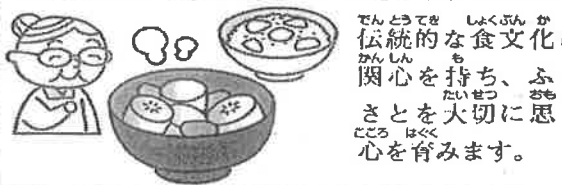
1Hの生活リズムが整い、元気に活動することができます。

#### 体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

#### 行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

#### さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

#### 減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

#### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

## 牛乳ピック



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。

また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。

休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。



### 今月(6月)の主な食材産地

・牛乳	沖縄	・ニラ	沖縄、宮崎、鹿児島
・米	福岡	・長ねぎ	大分、鹿児島
・パン(小麦粉)	カナダ、アメリカ	・ピーマン	宮崎、大分、沖縄
・豚肉・豚中味	メキシコ、カナダ、スペイン、沖縄、鹿児島	・とうがん	沖縄(南風原)
・牛肉	カナダ、ポーランド、ニュージーランド、オーストラリア	・ごぼう	台湾
・鶏肉	沖縄、ブラジル、タイ	・パパイヤ	沖縄
・鶏卵	九州	・もやし	沖縄
・にんじん	長崎、熊本、宮崎、沖縄	・えのき	沖縄(今帰仁)
・たまねぎ	佐賀、長崎	・こまつな	沖縄(糸満、豊見城)
・じゃがいも	長崎、熊本、宮崎、北海道、九州、沖縄	・からしな	沖縄(糸満、豊見城)
・キャベツ	鹿児島、沖縄、熊本	・ねぎ	沖縄(南風原)
・はくさい	長野、鹿児島、長崎、熊本	・まぐろ	沖縄
・だいこん	青森、九州	・ほき	ニュージーランド
・さつまいも	鹿児島	・さば	ノルウェー
・もずく	沖縄	・すいか	沖縄(今帰仁)、熊本、鹿児島
・アーサ	沖縄	・オレンジ	アメリカ、オーストラリア