

歯と口の健康週間



その昔、6（ム）月4（シ）日の語呂合わせから生まれた「虫歯予防デー」、とともに、4日～10日の「歯と口の健康週間」があります。長らく（50年間ほど）、「歯の衛生週間」として取り組まれてきましたが、歯のみでなく口腔及びその周囲等の健康を増進していくことを目的とするため、平成25年度からこの名称に変更になっています。この「歯と口の健康週間」を中心に、カルシウムがたくさん摂れる食品（牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海藻、青菜等）を使った料理や、意識して噛める料理が登場します。この機会に、歯や口腔周辺を気にしてみてください！



6月は食育月間です。平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、話し合ってみませんか？

6月は、この他にも強化月間などとしていろいろな取組みが行われています。給食に関係あるものを紹介します。



6月5日の「環境の日」とともに6月は「環境月間」。

身の回りの「もったいない」を給食の観点から探してみると、①食べ残し②好き嫌い、が拳がるでしょうか。どちらも残してしまうと、ごみが増えてもったいないし、嫌い！というだけで食べる機会を失うのは、もったいないことですね。給食以外でも、環境を守るためにできることがあると思います。できることから取り組みたいものですね。



脇役けどスーパースター にんにくと生姜（しょうが）

にんにくも生姜も料理の中では少量しか使われませんが、独特の香りや風味の他、優れた栄養成分が含まれています。

共に生活習慣病やがんなどの病気を予防するといわれる、素晴らしい食品なのです。にんにくは、アリシンという物質がビタミンB₁と共にエネルギー代謝に役立つため、パワーの素と言われています。生姜には、発汗作用や抗菌作用があると言われています。