鳥取県
学校給食会だより

令和8年6月15日
HPアドレス：https://www.togk.or.jp

6月号（No.295）
（公財）鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387－1
（TEL）0857-23-7084
（FAX）0857-27-8040
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

令和8年度第1回理事会開催について

去る6月5日（金）本会会議室にて令和8年度第1回理事会を開催しました。この度の理事会には、理事5名、監事2名ご出席いただき、全議案についてご承認いただきました。

今回は、令和7年度の事業報告及び決算報告を行いました。令和7年度は、米飯価格の大幅な値上げがあり、学校給食関係者の方々にはご心配をおかけしましたが、学校給食の円滑な実施ができたことに感謝いたします。新年度がスタートして2カ月余りが過ぎました。今後も更なる学校給食の充実が図られるよう、職員一同努めていきたいと思います。

よく 噛んで 食べることの大切さ

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体調管理に気を付けましょう。

バランスの良い食事をとることも大切ですが、よく噛んで食べる事も大切です。食事の時は一口に何回くらい噛んでいますか？一口30回噛むと、食べ物が唾液と混ざり、飲み込みやすくなり、胃腸での吸収が良くなります。他にもよく噛むことは良いことがたくさんあります。

【味覚が発達する】
よく噛んで食べると、食べ物の風味や、舌ざわりなどを感じることができ、食べ物本来の味がよくわかるようになる。

【歯並びをよくする】
よく噛むと、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなります。また、口の周りの筋肉を使うことで、言葉の発達がきれいになります。

【食べ物の消化を助ける】
食べ物を細かく噛みくだき、唾液と食べ物が混ざることにより、消化しやすい状態にします。

【食べすぎを防ぐ】
噛むことで、満腹感が得られるため、食べ過ぎを防ぎます。早食いをせず、ゆっくり噛んで食べることが大切です。

【むし歯を予防する】
噛む回数が増えると、唾液がたくさん出ます。
唾液は、むし歯を予防する成分を含み、食べかすを洗い流す働きがあります。

【脳の働きをよくする】
噛むことで脳への血液循環が良くなり、脳の機能を刺激し、脳の働きをよくしてくれます。

６月は『食育月間』です

2005年（平成17年）に「食育基本法」が施行され「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。「食育」と聞くと特別なことのように思いますが、毎日行っている日々の声掛けも大切な食育のひとつです。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすることなど家庭でもできることをご紹介します。是非この機会に取り組んでみてください。

朝ごはんをたべる

食材を買いに行く

家族で食卓を囲む

一緒に食事を作る

野菜や果物を育てる

我が家の味を伝える

今年も“お米を使った”朝食献立コンクールを開催します。昨年は、１８１組の応募がありました。ご応募いただいた方には参加賞がありますが、さらに調理審査に出場された方には、JA グループ鳥取協賛品の星空舞のほか豪華副賞を準備しております。

このコンクールの応募を通じて家族や友達と食について考えてみる機会になれば嬉しいです。たくさんの方のご応募をお待ちしております。

お米を使った朝食献立コンクール
（2名1組）

朝ごはん！

応募締切	令和８年９月10日(木) 必着
書類審査	結果は 10 月下旬発表 書類審査を通過した６組が本選に出場できます
調理審査	令和８年11月15日(日) 10:30～

会場 伯耆しあわせの郷（倉吉市）
詳しくはＨＰをご覧ください。
https://www.togk.or.jp/

問い合わせ先 （公財）鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会
JA グループ鳥取 鳥取県 PTA 協議会

【鳥取の栄養満点朝ご飯】
- トマトの炊きこみご飯
- 白葱とあげの味噌汁
- 出汁巻き卵
- とうふちくわとひじきの煮物
- ブロッコリーと長芋のベーコン炒め
- 梨とヨーグルト ブルーベリージャムがけ