



食育便い

令和2年 6月
白山市立北陽小学校

梅雨の季節になりました。「梅雨」とは春から夏に移り変わる際に雨や曇りの日が多くなる「雨季」の一種です。「梅雨」の語源は、梅の実が熟し、美味しくなる時期であるところからきていると言われています。湿度が上がり、ちょっと蒸し暑い毎日ですが、こんな時には、梅やレモンなどの酸っぱい食べ物を食べると、体がすっきりします。酸っぱいクエン酸の働きで、疲れ知らずの体にしましょう。

6月は「食育月間」です。早ね、早おき、朝ごはんを心がけましょう。また、この機会に、家族みんなで「いただきます」「ごちそうさま」と、声を揃えて言ってみませんか？きっと笑顔の食卓になると思います。



よくかんで食べよう

食事中テレビはOFF

ひ 予 ^よ 肥 ^ひ 満 ^{まん} 防 ^{ぼう} の	み 発 ^は 味 ^み 達 ^{たつ} 覚 ^{かく} の	こ ハッ ^は こと ^こ キ ^き リ ^り り	の 発 ^は 脳 ^{のう} 達 ^{たつ} の
は 予 ^よ 病 ^び 歯 ^は 気 ^き の 防 ^{ぼう} を	が 予 ^よ ガ ^が 防 ^{ぼう} の	い 快 ^{かい} 胃 ^い 調 ^{ちよう} が	ぜ 投 ^{とう} 全 ^{ぜん} 球 ^{きゅう} 力 ^{りき}

みなさん、よくかんで食べていますか。ひとくち30回かむと、食べ物の味がよくわかります。そのほかにも、8つのよいことがありますよ。

わたしは1回の食事では、約4000

回かんでいましたよ。

邪馬台国 卑弥呼より



新型コロナウイルス感染拡大防止について

給食では衛生管理にこれまでも取り組んできましたが、あわせて文科省「新型コロナウイルス感染症に対応した 学校再開ガイドライン」に沿って感染拡大防止に取り組めます。

そのため、当分の間、食品数を減らすなどを行います。ご理解、ご協力をお願いいたします。

給食費について

- ・1食270円（月額5400円×毎月集金。年度末の集金で金額を調整します）
- ・病気・その他の理由で長期間欠席される場合は、担任までご連絡ください。

給食当番について

- ・給食用白衣は、その週当番の児童が家に持ち帰りますので、洗濯をして月曜日に持たせて下さい。ほつれ、ボタンのとれかけなどがありましたら、直していただけると助かります。