

給食だより



令和2年
6月号

令和2年6月1日

門前共同調理場

家族そろって食卓を囲みませんか?



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次いしかわ食育推進基本計画では、2021年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にする、朝食や夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合を70%以上にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。



朝食を食べて脳に栄養を



脳を働かせるために重要な食事とは?

わたしたちの脳がエネルギーとして使うのはおもに「ブドウ糖」です。ごはんやパンなどの「炭水化物」を多く含む食品が体内で分解されて作られます。そのため、主食が重要です。ブドウ糖を使うためには、様々な栄養素が必要です。主食だけでなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。

©少年写真新聞社



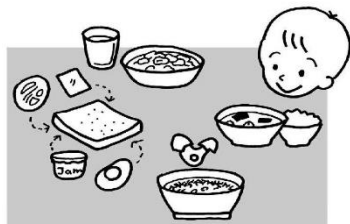
●朝ごはんを食べないと……脳が栄養失調になる!

一人でもできる 手軽な朝ごはんのヒント

- ★コーンフレークと牛乳
- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
- ★みそ汁にわかめなどを加える

前日にゆで卵を作っておくと便利です

脳の栄養になる炭水化物を
忘れずに!



※果物を添えるとさらにいいです。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをぬくと脳細胞の動きがにぶくなります。

美味しく食べるには歯が大切です。

6月4日~10日

歯と口の健康週間



好き嫌いをせずに、
バランス良く食べる



歯にくっつきやすい
物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、
チョコレートなど)



食べた後は歯を
みがく習慣を!

虫歯をふせぐ食べ方

食事やおやつは
時間を決めて食べる



よくかんで
食べる



一口30回!

★よくかむために

具材を大きく切る、硬いものを入れるなど、調理する上でのちょっとしたポイントでよくかむメニューになります。食べる人はみそ汁などで口の中の食べ物を流し込まない、意識してかんで食べることなどのポイントを守りましょう。

気温・湿度が上がると、菌が元気になる。



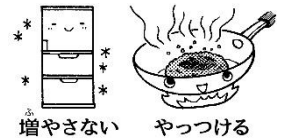
梅雨時は
食中毒やカビに
注意!

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、**せっけんでしっかり手を洗い(つけない)**、**食品は低温で保存し(増やさない)**、**しっかり加熱する(やっつける)**ことが大切です。



つけない



増やさない

やっつける

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をしましょう!



主食 = パン・ごはん 主菜 = 卵・魚・肉・大豆製品
副菜 = 野菜・きのこ・くだもの
汁物があると栄養バランスがさらによくなります。

保護者のみなさまへ

「食」は子どもたちが健やかに育つためにもとても大切です。朝食をはじめ三食をしっかりとして、生活リズムをととのえましょう。また、食卓は子どもたちとさまざまな話をする楽しいコミュニケーションの場になります。食卓での団らんを大切にしましょう。

