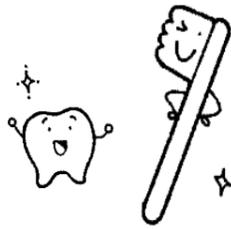




給食だより 6月

令和3年5月31日
門前共同調理場



6月は雨の多い季節ですが、一日三食をしっかりと食べて、元気にすごしましょう。
また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？
いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後はしっかりと歯をみがき、甘いものを食べすぎないようにしましょう。自分の歯で食べる大切さについて家族で話し合ってみましょう。



基本的な生活習慣を身につけ、生涯を通じて心身の健康を手に入れましょう。

毎年6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」です。国の第4次食育推進基本計画では、2025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と食べ、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してみませんか。

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

おうちでチャレンジ！ あれも食育 これも食育

親子でクッキング



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子でお買い物



旬や食べ物の値段から、社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場です。

会話がはずむ食卓



学校であったことなどを話すことで、表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手洗い



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで、社会性や自立心を育みます。

野菜を育てて親子で収穫



見慣れた食品にも生き物としての命があることが実感できます。食べ物をいつくしみ、大切にすることが育まれます。

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

だ液の働き



保護者のみなさまへ

「きれいだから」「食べたことないから」という理由で給食を残す人がいます。ご家庭でも食べる練習をお願いします。子どものうちにたくさんの味を経験することで、豊かな味覚を育てることになります。また、必要な栄養を摂ることにもつながります。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいで」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

