

6月 給食だより



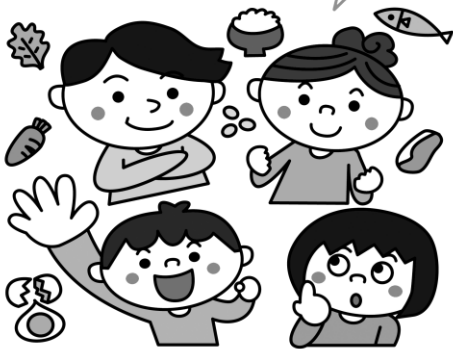
手をきちんとあらおう

令和4年6月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 堀 いづみ

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ふり返ってみよう！
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



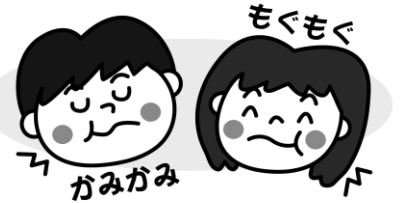
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物



オススメ！
かみかみおやつ

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

