

6月は「食育月間」

日本では近年、食をめぐる環境が著しく変化し、朝食欠食や肥満・生活習慣病の増加など様々な問題を抱えています。平成17年に制定された「食育基本法」では、食育は生きる上での基本であり教育の3つの柱である「知育・徳育・体育」の基礎という位置づけがされました。様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけて健全な食生活を実践できる人間を育てる食育をしていく必要があります。食育は、学校に限らずご家庭や地域でも取り組んでいくことが大切です。身近なことから積極的に実践してみましょう。

家族で食卓を囲む

朝ごはんをきちんと食べる

早寝早起きをし望ましい生活リズムを身につける

食を大切にする気持ちを持つ

さまざまな味の経験をする

食事の準備や後片付けを手伝う

食中毒に気をつけよう

梅雨の時期は気温が高く、湿気が多くなり食中毒菌があつという間に増えます。学校では給食を食べる前に手を石鹸できれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。ご家庭では台所や食卓を清潔に保ち調理中はこまめな手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

6月4～10日は歯の衛生週間

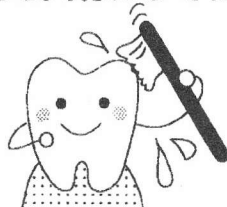
よくかむことは、単に食べ物を小さくすることだけでなく、さまざまな効果があります。

- ①食べ物の消化・吸収をよくする
- ②虫歯の予防に役立つ
- ③肥満を防ぐ
- ④脳の働きを活性化させる

歯の衛生週間(4日～10日)期間中、給食では噛むことを意識できるように噛みごたえのある食材を使った献立を実施する予定です。

- 4日(火) 切りいか(するめ)
- 5日(水) 切干大根
- 6日(木) 油揚げ
- 7日(金) ごぼう
- 10日(月) 凍り豆腐

歯を大切にしていね



今月の給食

- 3日(月) ジュリエンスープ
千切りにした野菜が入っているスープです。
- 6日(木) ビスキュイパン
パンに柔らかいビスケット生地をのせて焼きます。
- 12日(水) 練馬スパゲッティ
大根おろしとツナを使った和風スパゲッティです。
- 19日(水) 食育の日 雁月(宮城県)
ごまやくるみを使った蒸しケーキで、宮城県の郷土菓子です。
- 26日(水) 冷凍パイ
沖縄県産のパイナップルです。

6月は、すもも・びわ・すいか・メロンなどのくだものが旬を迎えます。給食でも使用していく予定です♪お楽しみに!!

