

令和の始まりの5月は、記録的な暑さとなり天候が不安定な月でした。6月は気温とともに湿度が高くなる「梅雨」に入ります。食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になり、衛生面に特に気を配る必要な月です。食事や調理前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず早めに食べ、又は冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切な月です。

食は、「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは、生涯にわたって続きます。子供だけでなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は、国で定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしてもらえればと思います。



## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

### 乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。

### 学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実践する。

### 成人期



健全な食生活を実践し次世代へ伝える。

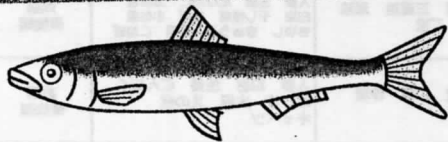
### 高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

### 食にまつわる旬の言葉

## 入梅いわし



暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますがちょうどこの時期（6月～7月）に千葉県の水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。

給食では、このいわしを梅干しで煮あげる「いわしの梅煮」を6/7（金）に作ります。いわしの必須不飽和脂肪酸（DHA/EPA）とカルシウムをしっかり食べて取ってもらえればと思います。

### <よく噛んで食べていますか？>

6/4～6/10は、「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

よくかんで食べると、唾液が多く出て、食べる物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防し消化を助けてくれます。又、少量の食事でも満足感を得ることができ、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。これからは、一口30回を意識して食べてみてください。

### <保護者の皆様へ>

6月の給食費引き落とし日は、

**6月27日（木）**です。

残高のご確認をお願いいたします。