



6月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

6月に入り、梅雨の時期になります。外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、子供たちには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいものです。

6月4日から10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事することができます。

給食では、この1週間に、かみごたえのある食材、カルシウムの多い食材を使った献立を出します。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子供のころからきちんと予防することが肝心です。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

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
- ・好き嫌いをせず、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!

一口30回!

6月は「食育月間」です!



食育基本法では、「食育」を、

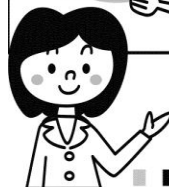
- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。と位置付けています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子供のうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック!



<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?
---	--	--	--	--



御家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

* 学校給食費の徴収に御協力をお願いします *

6月の給食費の引き落としは5日(火)です。
今回より新1年生(4, 5, 6月分12, 320円)の引き落としも始まります。各学年とも、必ず期日(口座振替の前日)までに、ゆうちょ銀行の指定口座への入金をお願いします。

(2年生 4, 700円、3・4年生 4, 900円、5・6年生 5, 200円)

【訂正】

4月23日に配布した「平成30年度教材費および学校給食費のお知らせ」10月の再引き落とし日、20日を19日に訂正させていただきます。