

平成30年度

平成30年5月30日
練馬区立高松小学校
栄養士 宮島加奈代

6月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動



梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。これから夏にかけて、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。体調を崩さないよう食事・運動・睡眠をしっかりととりましょう。

6月は食育月間です！

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、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」の回数を今よりさらに増やすようにしてみませんか。食卓は子どもたちとさまざまな話をする楽しいコミュニケーションの場になります。家族での団らんを大切にしましょう。



食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう

1		B	6		10	D	12
	番		7				事
2		5				11	剛
		局		9		C	13
3			8				
4	A						者

タテのカギ

- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん腐ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強たくて大きいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇に切る。
- 2 自に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で臭いが悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。

ABCD の漢字をあてはめてみよう。

どんな言葉が出てくるかな？

A□とB□の□康週□

6月の献立紹介

4日～10日

◆4日・・・カルシウム up こんだて【歯と口の健康週間】

歯と口の健康を保つためには、歯みがきのほかに「丈夫な歯を作る」「よくかんで食べる」ことが大切です。給食では歯の材料であるカルシウムに注目した献立です。そして、いつもより+5回！！多くかむ意識をもちましょう。

◆11日・・・梅おかかあえ【入梅献立】

6月に入ると雨の日が続き、この頃を梅雨といえます。梅雨に梅の字が使われているのは、梅の実が熟すところだからなど諸説あります。今年は例年にくらべ、梅雨入りと夏の訪れがはやそうですね。

◆21日・・・たこめし【夏至献立】

関西地方、特に大阪では、夏至の日に「たこ」を食べる風習があります。たこの足のように「稲が八方」に根をはりますようにという願いがこめられています。

食中毒を防ぐ三原則



気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。

昼が一番長い日……



©少年写真新聞社2018

保護者のみなさまへ

6月の給食費集金は 6月11日(月) です。
振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。