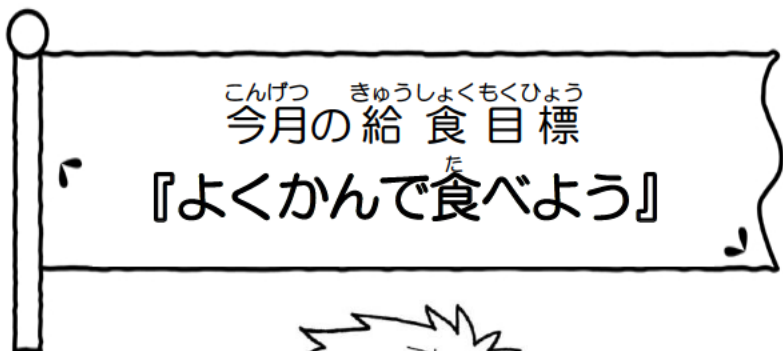




給食たより

じめじめとした梅雨の季節がやってきました。気温が高く、湿度も高いこの時期は体調もくずしやすくなります。手洗いや身の回りの衛生に気をつけ、この時期を元気に乗り切りましょう。

今月は、「歯と口の健康週間」(6月4日~10日)にちなみ、「かむ」ことについて考えてみましょう。



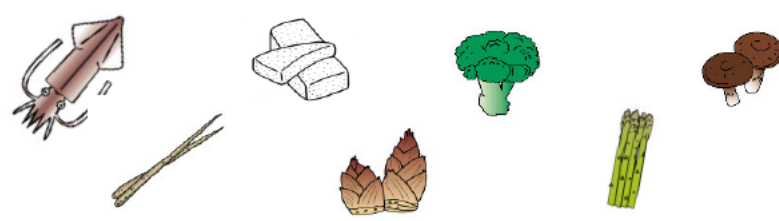
よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

いか
いむ
こと
とと

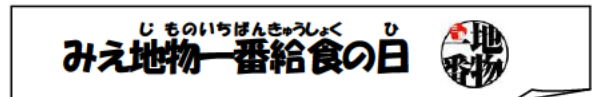
- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

子どもの頃に、やわらかい食べものばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響がでてきてしまうこともあります。日頃から、かむことで意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べましょう。6月はかみごたえのある献立「かみかみメニュー」がたくさん登場しますので、よくかんで食べて下さいね。

きゅうしょくで
給食に出てくる
かみごたえのある
食材!!



今月は「食育月間」です



? 食育って何でしょう ?



<保護者のみなさまへ>

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」に定められました。

「食」は生きていく上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。

特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。

本校では、学校給食はもちろんのこと、日常生活の中でも「食」に関わる活動に取り組んでいきたいと考えています。

ご家庭でも「食」について改めて話し合う機会をもっといただけたらと思います。



三重県では、毎月第3土曜、日曜を「県内産の食材に注目の日」として「みえ地物一番給食の日」となっています。その前の第3木曜、金曜が「みえ地物一番給食の日」です。できるだけ、地場産物を使った給食にしましょうということです。今月は15日(木)と16日(金)です。

☆三重県産の食材を紹介します☆
※天候などにより、変更になることもあります。

16日(金)

さば

ぎゅうにゅう

だけのこと
びーまん

ごもくきんぴら

さばのしお
やき

ぎゅうにゅう

こめ

ごはん

とうふのすまし汁

とうふとり
にく、ねぎ

※ほかにも当日入る三重県産の野菜もあります。

