# 6月給食だより



~家族そろって食事をしましょう 😲

いからともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「お いしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフ たょうか かぞく しょくじ きょうしょく スタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の 機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、 tastus はんこう しょくせいかっ かんけい 共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。 子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ね ゆた にんげんせい はくく ることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

#### lak lik 食育とは(食育基本法より)

い うえ きほん ちいく とくいく 生きる上での基本であって、知育・徳育・ 体育の基礎となるものであり、さまざまな経 けんつう しょく かん ちしき しょく せん 験を通じて「食」に関する知識と「食」を選 たく 5から しゅうとく けんぜん しょくせいかつ じつげん 択する力を習得し、健全な食生活を実現する ことができる人間を育てること。

### ゙□□ 家庭では、こんな

けいけ 買い物や調理などの経験は、 食べ物を大切にする心を育

### 共食の回数を 増やす

<sub>け</sub>がいったの テレビを消して、会話を楽しみながら ゆっくり食事する機会を。

## 朝ごはんを必ず

<sup>はやね</sup> はやま 早寝・早起き・朝ごはんで、 せいかつ 生活リズムを整えましょう。

識する 🍘 主食・主菜・副菜をそろえる

と、栄養のバランスがよくな

ります。

みます。



### 行事食や郷土料理 を取り入れる(882

\伝えてあげてください。

## 食育で育てたい食べる力











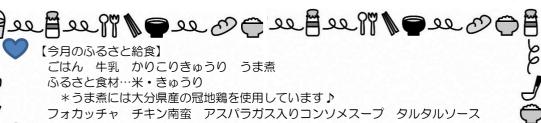








出典:内閣府「食育ガイド」



【今月のふるさと給食】

ごはん 牛乳 かりこりきゅうり うま煮

ふるさと食材…米・きゅうり \*うま煮には大分県産の冠地鶏を使用しています♪

フォカッチャ チキン南蛮 アスパラガス入りコンソメスープ タルタルソース

ふるさと食材…米・アスパラガス・玉ねぎ

【かみかみ給食】

冠地鶏のすき焼き・きんぴらごぼう・鶏ごぼう汁・野菜かきあげ・だんご汁・キムチ汁

1 19 ee = ee - oue = 1 19 ee = ee =



今日の 給食は なにかしら?

6月分給食費 振替日