

6月給食だより



6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、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、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「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、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」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

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。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

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。



行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べる人がいる（社会性）</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------



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



6月分給食費
振替日

6/30