

6月給食だより



6月分給食振替日

6/30



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。子どもに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p>家族みんなで食卓を囲む</p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p>  <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p>  <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

●今月の給食について

6/4~6/10は **歯と口の健康週間** です

【かみかみ給食】

- ※一口30回を目指してよくかんで食べましょう
- 7日(月) ごはん・牛乳・かみかみたこメンチ・白玉もちスープ
 - 8日(火) ごはん・牛乳・かみかみごぼうきんぴら・みそ汁
 - 9日(水) ごはん・牛乳・カリカリ梅のまめまめサラダ
・豆腐のチリソース
 - 11日(金) コッペパン・牛乳・かみかみサラダ
・ソーススパゲティ・メープルゼリー

【ふるさと給食】

- ※ふるさと食材：きゅうり
- 18日(金) ごはん・牛乳・かりこりきゅうり
・ピリから肉じゃが

