



おうちの人と一緒に読んでください。(家庭数配布)

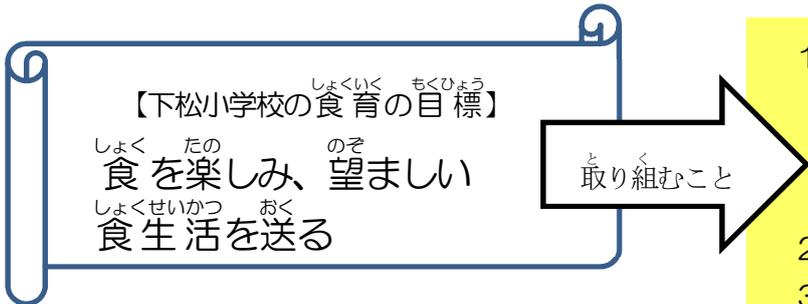
食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



食育月間そして食育の日は、「食べることの大切さ」について考える日です。学校給食センターでは、子どもたちに、楽しく、おいしく、そして笑顔で食べてほしいという願いを込めながら毎日の給食作りをしています。子どもたちの中には、食べるのが得意な子もいれば苦手な子もいます。しかし、自分のペースでよいので、どの子も毎日の「食べること」を大切に、食を楽しんでほしいと願っています。ぜひこの機会に、家族みんなで日頃の食生活について振り返ってみましょう。

食べ物で体をつくり、食べ方で心を育てる



【下松小学校の食育の目標】

食を楽しみ、望ましい食生活を送る

取り組むこと

- 1 気持ちのよい食事マナーを身につける
O食器を正しく持つ
Oよい姿勢で食べる【ひじをつかない・両足の裏を床につける】
2 感謝の心で残さず食べる
3 朝食をしっかりと食べる

先日の学校保健安全委員会にご参加いただきました保護者のみなさま、給食参観でのお子様の様子はいかがでしたか?

食事のマナーを意識して、よい姿勢で食べられるように、また、苦手な食べ物にもチャレンジして、少しずつでも好き嫌いが克服でき、しっかり食事ができるようになることを願っています。

ご家庭の食事でも、食べる時の姿勢を見ていただくとともに、「いろいろな食材に触れる」、「食べにくい魚や果物なども手伝ってもらわずに自分で食べられるようにする」などのことにご配慮いただければと思います。

子どもたちが健康で心豊かな人生を歩めるよう、学校と家庭で協力して食育に取り組みましょう。



食器を手にとって、背中をびんと伸ばすと、見た目美しく、また食べ物の消化もよくなります。

机と体の間は、こぶし1個分くらいあけ、おなかに←と力を入れてすわりましょう。

ひざをそろえて、足のうらをべたっと床につけると、よい姿勢になります。

ご存知ですか？ 下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ



下松市では、下松市の子どもたちやその家族のみなさんが、生涯健康でいきいきと楽しい生活を送ることができるよう、幼稚園・保育園・小学校・中学校が連携して食育を進める指標として、左図のキャッチフレーズを作成しました。

★朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。元気にしっかりと学習するために、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べましょう。

★旬の野菜をよくかんで食べよう！



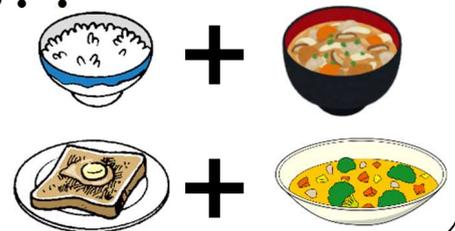
1日に必要な野菜の量は、生で刻んで、だいたい両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ピーマン、トマト、ブロッコリーなど）は、全体の1/3を目安にしましょう。

③副菜 野菜、 果物など		②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など	
①主食 ごはん、パン めん類など		④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など	

朝食を抜くと野菜が不足します！

朝食には具たくさんのみそ汁やスープがおすすめ！！

昔から日本では、ごはんを主食に、みそ汁とおかずを組み合わせることで、栄養のバランスがとれます。主食がパンの場合にも、肉などとたくさんの野菜を入れたスープを組み合わせるといいですね。



スッキリ・ぐんぐんチャレンジカード(6月20日～26日)にも朝ごはんの項目があります！！



つくってみませんか！ 6月の献立より

ごずこんあえ



材料 (4人分)

- | | |
|----------|-------------|
| 大豆水煮 20g | まぐろ水煮 20g |
| 細切り昆布 2g | すりごま 大さじ1 |
| キャベツ 60g | 砂糖 大さじ1/2 |
| ごぼう 30g | しょうゆ 大さじ1/2 |
| にんじん 15g | 酢 大さじ1/2 |

(調味料は加減して入れてください。)

作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。
- ② 昆布はもどして洗っておく。
- ③ ①、②をゆでて冷ましておく。
- ④ まぐろ水煮は汁をきってほぐしておく。
- ⑤ ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ⑤に材料を入れて混ぜ合わせる。

まごわやさしい食べ物の中の、ご (ごま)、ず (だいず)、こん (かいそう) とや (やさい) を使ったあえものです。