

給食だより



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?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまらずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味が



よくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



かたや堅焼きせんべい



野菜スティック



こざかな小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

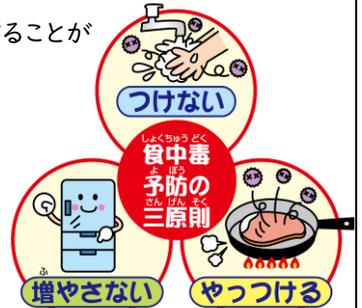
【今月の給食目標】衛生に気をつけて食べよう

衛生に気をつけて

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。



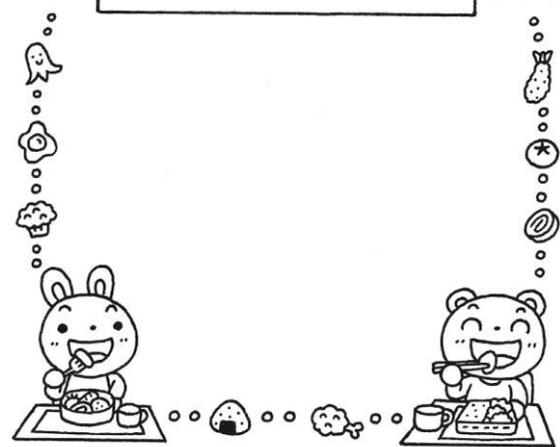
きりとり線

今年度の給食だよりには、記入欄をつけて、保護者の方とつながりを持って、給食づくりに取り組みたいと考えています。

給食だよりに掲載してほしい内容や給食に関する質問、子ども達の家庭での様子など、どんなことでも構いません。ぜひ、自由に書いてください。

次回の給食だよりで、要望や質問に応えたいと思います。

記入欄 (自由にお書きください)



きりとり線