



6月食育だより

★毎月19日は食育の日★

令和6年6月19日

長崎市立畝刈小学校 給食室

(お子さんと一緒にお読みください)

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。梅雨という名のとおおり、店先にはたくさんの梅の実が並べられており、ほのかな良い香りがジメジメした気分をさわやかにしてくれます。梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。日頃の生活リズムをととのえて免疫力を高め、食中毒などにかからないようにお気をつけください。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか？

家庭で取り組みたい「食育」

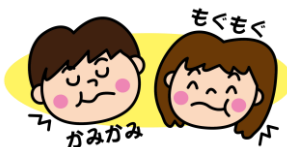


食育月間の取組として、「給食カレンダー」を作成しています。毎日の給食一口メモを、写真を使って紹介しています。



職員室横に掲示しております。学校に来られた際は、ぜひご覧ください。

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」でした。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいる子どももいるようです。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。ご家庭でも話題にいただけると幸いです。



6月の給食紹介



6月は、「歯と口の健康週間」にあわせたかみかみメニュー（ごぼうサラダ）や、中体連応援メニュー、入梅の行事食などを取り入れています。



牛乳

6月4日(火)
【歯と口の健康週間】
コッペパン
牛乳
じゃがいものベーコン煮
ごぼうサラダ



牛乳

6月10日(月)
【入梅行事食】
ごはん
牛乳
紀州汁
ぶりの香味揚げ
きゅうりのもみ漬け