

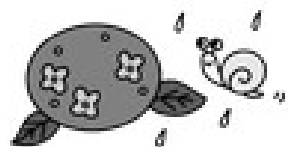


令和4年6月1日発行
郡山市立穂積小学校



夏が近づいてきました！

6月になり、梅雨入り間近となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりして体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。



6月は食育月間



生涯にわたって心身ともに健康で、生き生きと暮らしていく上で、食は重要な役割を果たしています。望ましい食習慣を身につけるためには、子どもの頃からさまざまな食に関する経験を積んでいくことが大切です。学校では、「生きた教材」である給食を通して、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。

毎年6月は国で定められている「食育月間」です。この機会に、ご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか？

おうちでやってみよう！普段からできる食育

家族で食卓を囲む



朝食をとる習慣を身につける



親子で一緒に
食事のしたく
をする



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れる



お知らせ

ちょうしよく

みなお

しゅうかん

朝食について見直そう週間

6月15日(水)～21日(火)の朝食摂取調査をおこないます。

調査項目

- ・朝食を食べたかどうかについて。
- ・朝食に野菜を食べたかどうか。
- ・朝食に汁物を食べたかどうか。
- ・家族など誰かと一緒に食事をしたかどうか。……21日(火)についてのみ



朝食は、午前中を元気に過ごすための活力源です。

☆お子様の就寝時刻と起床時刻を見直しましょう。

就寝時刻が遅いと、起床時刻も遅くなりがちになり、十分な食事時間を確保できなくなります。また、寝不足は、食欲も低下させてしまいます。

夜、すべきことを計画的に済ませ、決まった時間に就寝し、起床できるように親子で話し合しましょう。



☆主食の他に、主菜、副菜や汁物のある朝食をできるだけ準備しましょう。

午前中を元気に過ごし学習に集中して取り組むため、また育ち盛りのお子様の健康のため、栄養バランスのとれた朝食の準備を心がけましょう。

忙しい朝は、時間をかけずに用意することも大切です。事前に献立を考えたり、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりしましょう。

しゅうしょく 主食

ごはんやパンなどの主に体のエネルギーになる食べ物

しゅうさい 主菜

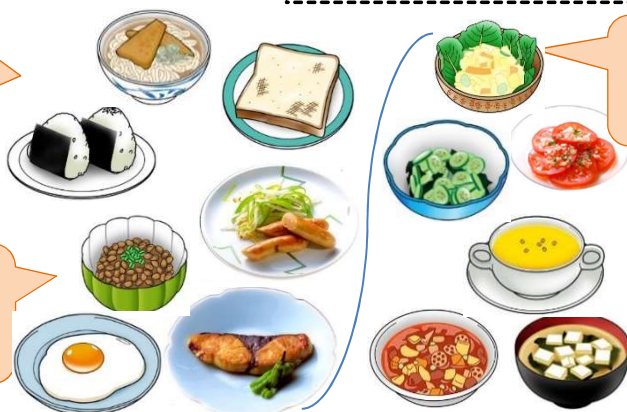
主に体をつくる働きをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず

ふくさい 副菜

主に体の調子を整える働きをする野菜や海そうを使ったおかず

しるもの 汁物

みそしるやスープなど野菜をたくさん入れて具だくさんにすると栄養がアップします

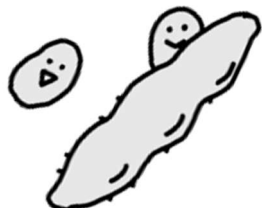


6月の食べ物クイズ



6月から夏にかけて旬をむかえる枝豆。完熟した状態で収穫すると何になる？

- ① あずき
- ② ひよこまめ
- ③ だいず



ぷっくりとした真っ赤な実をつけるさくらんぼ。初夏に旬をむかえるくだものの代表です。日本で1番さくらんぼを生産しているのはどこ？

- ① 青森県
- ② 山形県
- ③ 福島県



クイズのこたえ：③
未成熟の状態が枝豆。完熟した状態が大豆です。

クイズのこたえ：②
さくらんぼの生産量1位を誇るのは山形県。梅雨に雨が多く、雨に弱いさくらんぼにとって適した環境だったことから、多く栽培されるようになりました。