

給食だより 6月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和5年5月31日

6月は食育月間です

生きていく上で欠かせない「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つけ、健全な食生活を実践できる力を育みたいものです。毎年6月は国が定める「食育月間」。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ませんか？

「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、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。



家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



6/5～6/9 朝ごはんを見直そう週間です

6月5日（月）から6月9日（金）、「朝ごはんを見直そう週間運動」を実施します。

本週間の目的は、食に関する正しい理解と関心を高め、生活リズムを改善し、朝食摂取を基本とした望ましい食習慣を身につけることです。

朝食を食べたか、野菜を食べたか等、朝食に関するアンケートを行いますので、ご協力をお願いします。



【材料（2人分）】

ツナ	30g	しょうゆ	小1/2
刻みこんぶ	2g	みりん	小1弱
しょうが	少々	酒	小1/3
白ごま	少々	砂糖	小1/2

【作り方】

- ①刻みこんぶは水で戻す。
- ②しょうがはみじん切りにする。
- ③ツナ、①②、調味料を入れて煮る。
- ④白ごまを加える。

◇ ◆ ◇ 放射性物質の検査結果について ◇ ◆ ◇

学校給食について、放射性物質測定器により放射性物質を測定して、安全・安心な給食を提供しています。給食を提供する前に、1食分の給食（ごはん・パン・めん等の主食、おかず等の副食、牛乳、デザート等）を検査します。

令和5年5月1日から5月30日の学校給食において、放射性物質は不検出でした。



6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。じょうぶで健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

むし歯を
予防する



肥満を
予防する



あごの発育を
助ける



味覚の発達を
うながす



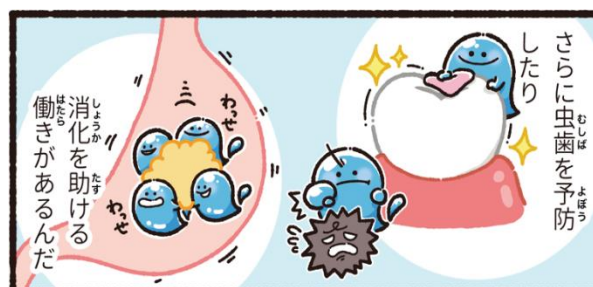
栄養の吸収が
よくなる



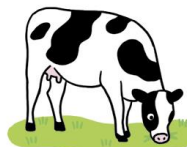
【児童用】

※うちの犬といっしょに読みましょう。

だ液(つば)の働き



牛乳の日・牛乳月間



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛からいただく牛乳、自然や命、働く人たちに感謝し、酪農・乳業の仕事を知ってもらいたいという願いをこめて定められました。

牛乳は、筋肉や皮ふ、血管などの体を作り、骨を丈夫にする栄養がたくさん入っています。また、目や皮ふのねんまくを強くし、抵抗力を高くする栄養も豊富です。

自分手帳を活用しましょう!

4年生以上に「ふくしまっ子健康・体力 自分手帳」が配布されます。

自分手帳は、健康状態や食習慣の状況を記録し、運動習慣や生活習慣をよりよいものにするために作られました。

「毎月19日の食育の日」、6月と11月の朝ごはんを見直そう週間に記録するページもあります。

積極的に活用し、よい生活習慣を身につけましょう。

