

給食だより

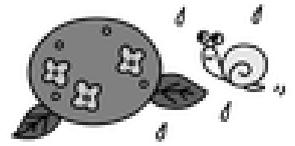
6月号

令和4年6月発行
郡山市立桑野小学校



夏が近づいてきました！

6月になり、もうすぐ雨が降り続く、梅雨入りの時期です。くもり空や雨の日が続くと、気持ちもどんよりしがちですね。しかし、ふと道を歩くと、色鮮やかなあじさいが咲いていたり、傘に当たる雨の音が心地よかったりと、気分が上がることもあります。ぜひ、自分なりの梅雨の楽しみを見つけてみましょう。



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



親子で一緒に
食事のしたく
をする



朝食をとる習慣を身につける



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れる



歯と口の健康習慣

歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするために、なくてはならないものです。いつまでも健康な歯を守りたいですね。

「よくかんで食べる」ことは、健康な歯を守るために大切なことの1つです。

よくかむことで
良いことがたくさん！

ひとくち30回！



肥満予防 

歯の
病気予防 

味覚の発達 

ガンの
予防 

言葉の発音 

胃腸快調 

脳の発達 

全力投球 

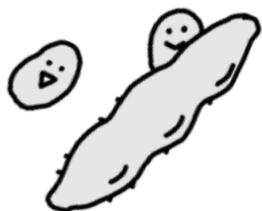


6月の食べ物クイズ



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



クイズの答え：③
未成熟の状態が枝豆。完熟した状態が大豆です。

クイズの答え：②
さくらんぼの生産量1位を誇るのは山形県。梅雨に雨が少なくなると、雨に弱いさくらんぼは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。