給食だより

令和３
6月号

（毎月19日は食育の日）　郡山市立日和田小学校

おうちの人と
いっしょによもう。

６月は食育月間です。健康な体を作るためにもしっかり食べましょう。

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる梅雨の季節が、今年もやってきます。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でもとくに気をつかいます。より気を引き締めて作業にあたるよう努めています。

衛生的な食事のための３つのポイントは、「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。食品を取り扱うときや、食事前には丁寧に手を洗い、料理は室温で長時間放置しない、十分に火を通す等ご家庭でも気を付けるようにしましょう。

「朝食を見直そう週間運動」が実施されます。

６月１日（火）から６月７日（月）の期間です。

下記の用紙を自宅に持ち帰ってきた場合には、一緒にチェックのご協力をお願いします。

＊自宅に持ち帰った場合には６月７日に学校に持たせてください。

朝食について見直そう！６月

ねん　　くみ　（　　）

		6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	6月6日(日)	6月7日(月)
きのうは何時にねましたか								
きょうは何時におきましたか								
おかしコーンフレークなど…	ごはん							
	パン							
	やさい							
	みそしるかスープ							
	肉・煮・菓							
	その他食べたもの（ことばで書く）							
（朝ごはんを食べなかった人）食べなかったわけに○をつけましょう。		たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）	たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）	たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）	たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）	たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）	たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）	たべたくない 太りたくない 時間がない 用意されていない その他 （　　）

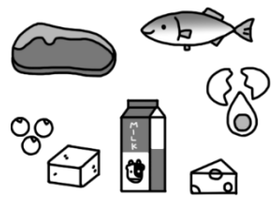
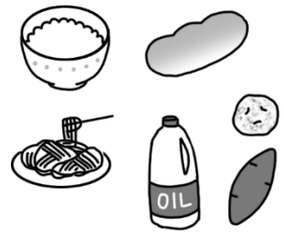
令和２年度１１月の結果は次の通りです。

朝ごはんの摂取率１００％をめざしましょう。

	朝食摂取率	朝食に野菜を食べた児童	朝食に汁物を食べた児童
日和田小	９８．１％	４３．６％	５０．４％
福島県	９６．５％	５６．８％	５５．４％

栄養バランスのとれた朝ごはんを！

☆３つのグループの食品が取れていますか☆

体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
		
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品など	野菜、きのこ、くだものなど	米、パン、めん、いもなど

朝ごはんでは、野菜、きのこ、くだものなどの食品が不足しがちです。昨年度の調査でも朝ごはんの時に野菜を食べた児童が半分以下でした。ぜひ野菜料理を一品作ったり、汁物に野菜を追加したりして、栄養バランスのとれた朝食をめざしましょう。

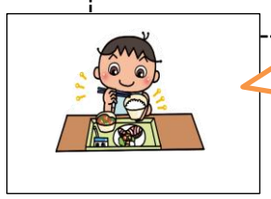
６月１１日・１４日・の給食の献立は朝ごはんモデル献立です。参考にしてください。

☆よくかんで食べましょう！☆

６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、食事の時よくかんで食べていますか？よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液は、むし歯菌を弱らせてむし歯になりにくくしたり、食べ物の消化吸収をよくしてくれたりする**パワー**を持っています。他にも、よくかむことは肥満を防いだり、脳のはたらきが活発になったりと、よいことがたくさんあります。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

給食では「かみかみ献立」がでます。ちりめんじゃこの佃煮、ごぼうサラダ、五目煮豆などです。ぜひご家庭でも「かみかみ献立」をとり入れてみてはいかがですか。



１口３０回かみましょう。