

きゅうしょくだより 6月

6月4日～10日までの歯と口の健康週間になみ、
 給食では、カミカミ献立として、かむ事を意識した献立
 を出しています。よくかんで食べると、虫歯の予防や肥満
 の予防など、体によい事がたくさんあります。「しっかり
 よくかんで食べる」習慣をつけましょう。

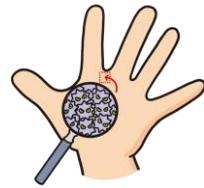


こんげつ しょくじ とき えいせい き
 今月のめあて 食事の時の衛生に気をつけよう

手を洗ってから食べよう!



手にはバイキンがたくさんついています。
 給食を食べる前にしっかり洗い、
 ハンカチでふきましょう。



くだものを、むくときやミニトマトなどたべるとき、パンをたべるときなど
 に手をつかいます。とくに念入りに手をあらいましょう。

・・・おうちの方へお願いです・・・
ハンカチ・ティッシュ・マスクの準備をよろしくお願いします。
 給食当番以外の児童も給食の時にマスクをつけます。給食では、食べる
 前に必ず手を洗いますが、ハンカチを持っていない子も見かけます。
 ランドセルに、少し多めにティッシュと、マスクの予備もいれておいて
 いただけるとありがたいです。どうぞよろしくお願いします。

給食のマナーはどうですか？



クラスをまわっているとこんな人が・・・
 正しい茶碗の持ち方を
 しっかりマスターしましょう

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」
となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。



6月の食育の活動として、学校で3つの活動があります。

①「歯と口の衛生週間」4日～10日

よく噛むことを意識する「カミカミ献立」が入ってます。しっかりよく噛む意識ができるとよいです。

②「たべっぺ、こおりやまきゅうしょく」11日～17日

福島県でとれた食材を使用し、郷土の味を感じられる献立になっています。郡山で作られた「納豆」、三穂田でとれた、「なめこ」、福島県産キャベツで作った「メンチカツ」、福島県豚肉で作った「豚肉の四川ソース」その他、須賀川産の「にら」など、福島県内の方が育てた食材を使用した献立です。

子どもたちには、作った人の事を考え、大切に食べて郷土愛を感じてもらいたいという願いもあります。

③朝食を見直そう週間 9日～13日

朝ごはんをしっかりと食べ、元気な1日をするようにするために、1～3年生は「朝ごはん確認票」4年生以上は「自分手帳」で5日間の食事のバランスを確認します。そして最終日13日には、次の調査をします。

- 1 朝ごはんを食べているか
- 2 朝ごはん野菜を食べているか
- 3 朝ごはん汁ものを食べているか
- 4 朝食や夜食は誰と食べているのか（孤食の調査）

朝ごはんを食べたと答えていても、野菜や汁ものについては、毎回50%を下回ります。野菜をしっかりと食べ、汁もので体を温め、元気に学校へ来る子どもが増えるよう、ご家庭のご協力よろしくお願いたします。

しっかりと食べるために・・・ 早寝、早起き、朝ごはん・・・

夜遅く寝て、朝も起きることができない、食べる時間がなく、ごはんを食べてこないという人もいます。10時くらいまでに布団に入りしっかり8時間くらい睡眠をとると、体も休めて、お腹もすいて、朝ご飯をしっかりと食べることができると思います。まずは、睡眠の確保から意識してみてください。生活のリズムを整え、病気にならず健康で丈夫な体を作れるとよいですね。