



# 給食だより

2022年6月1日発行  
すくすくどろんこの会  
統括管理栄養士：矢部まり子  
栄養士：中西 亜紗子

6月には歯と口の健康週間と食育月間があります。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもころからの食習慣がとても重要です。「食」について学び、できることから実践してみましょ。

## 食育の日

### 毎年6月は「食育月間」です

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」とした上で、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」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

### 6月の給食

- 8日(水) 鉄分強化Day
- 16日(木) 世界の料理【韓国】
- 24日(金) お誕生日献立
- 29日(水) 鉄分強化Day



## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

### 家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。



### 一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。



### 朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。



### 体を動かす機会をつくる

おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち健康な心身を育みます。



### 行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。



### さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。



### 減塩を心がける

子どもころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。



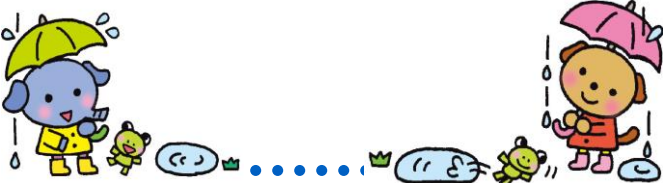
### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。



## 食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。  
こぐま組、うさぎ組、りす組と各クラスに沿った内容で行います。



## 給食室より

保育園にも慣れてきて、給食も落ち着いて食べられるようになってきました。これから、気温もどんどん高くなって食欲も落ちてきますが、たくさん食べて乗り越えましょ。



Q1. どうしてドーナツには あな があいているのかな？

● 答え Q1. あなのあいたドーナツの理由は、はやくてあかるいからだよ。