



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
管理栄養士：篠崎哲平

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、子どもの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う。

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】

22日（水） 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

おなかが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

子どもの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。



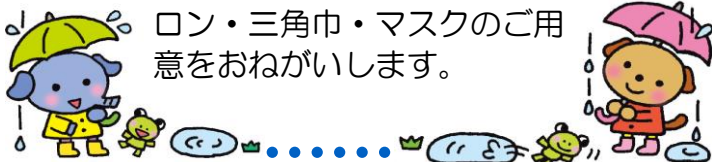
家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

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。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。



給食室より

先日園でも植えつけを行った、きゅうりやトマトなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体外に出す働きもあります。夏野菜を食べて体を涼しく保ちましょう。

なぜ？
どうして

Q1. どうしてドーナツには あな があいているのかな？