



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：上羅 裕美

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】
- 23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。

ちゅうりっぷ組 ⇒ 13日 もものムース作り

さくら組 ⇒ 27日 人参の型抜き

すみれ組 ⇒ 23日 誕生日ケーキの

デコレーション



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？

給食室より

5月には、すみれ組さんと人参の皮むきの食育をしました。匂いや触感など人参について学びました。ピーラーを上手に使い、皮をむくことができました。ぜひご家庭でも一緒にやってみてください。6月も食育を予定していますので、楽しみしててください。