給食だより

２０２２年６月発行
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：松本はる香

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」ことと位置付けています。

６月の給食

８日（水）　鉄分強化Day
１５日（水）　お誕生日献立
２１日（火）　世界の料理【韓国】
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

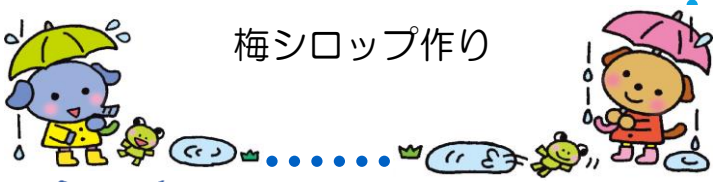
食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

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。

6/9(木)きりん組

梅シロップ作り



給食室より

梅雨時期は湿気や気温が高く、細菌が増えやすいので、食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。
食中毒の予防には細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」が三大原則です。調理前の手洗い・調理後はすぐ食べる・食品はしっかり加熱をして食中毒を予防しましょう。

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 ほうが、ねつが つたわるのが はやいので、はやく できあがる からだよ。