



令和4年5月31日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

6月に入ると、梅雨の季節になります。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があつたりと、体調を崩しやすいです。しっかり食べ、しっかり休んで元気に過ごしましょう。

6月の給食目標：よくかんで食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。丈夫な歯を作るために、食べ方に気を付けましょう。給食では6月7日にかみかみメニューを出します。それぞれの料理の最初の一口は、いつもより5回多くかんで食べてみてくださいね。よくかむと、歯と口の健康によいだけでなく、食べ物の味がよくわかるようになります。

よくかんであじわおう！

よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります

ごはんは、よくかむと、あまみがでてるなあ！



よくかんで食べるためには



一度にたくさん口に運ばず、自分の口に合った量にしましょう。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中に流し込まないようにしましょう。



時間に余裕をもって食べましょう。給食でも、みんなで素早く準備すると、食べる時間を長くとることができます。

6月は食育月間

6月は食育月間です。給食ではみなさんがいろいろな食材や料理、味を知ることができるような献立を心がけています。また、給食を通して、食べ物を大切に感謝して食べること、食事のマナーなどの日本の文化、みんなで協力して準備や片付けをすること、食事を楽しむことなどを伝えていきたいと思ひます。

みなさんも食育月間にこのようなことを考えてみてくださいね。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



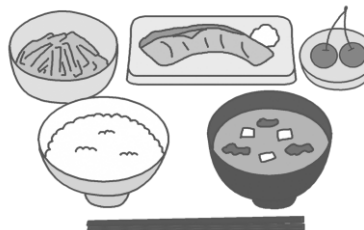
豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育ててきた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身に付けましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力を付けましょう。