

給食だより



気温が上がり、蒸し暑い日も増えてきました。6月は湿度も高くなりばい菌が増えやすい季節でもあります。給食前やトイレの後も必ずせっけんで手を洗い、自分のハンカチで手をふきましょう。準備の様子を見ていると、ハンカチ忘れも多く見かけます。ご家庭でも持ち物の確認等ご協力をお願いいたします。

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、自分の健康や食の未来のためにできることを取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを食べる しゅうかん習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>えんぶん塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------------------	----------------------	-----------------------------------

食の未来のためにできること

<p>たべもの食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき地域でとれたものや、かんきょう環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たべもの食べ物の無駄をなくし、しよくひん食品ロスを減らす</p>
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

6月27日(土)は土曜参観のため登校日ですが、給食はありません。



(6月29日(月)は土曜参観振替休日のため学校はお休みです。)

6月の給食目標：よくかんで食べる大切さを知ろう

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。給食だけではなく、ご家庭でもよくかむことを意識してみてください。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

6月の献立より



○季節の食品：えだ豆、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、新じゃが芋、ズッキーニ、トマト、にんにく、ピーマン、メロン、あじ

○行事食「歯と口の健康週間」：5日（金）

発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

○新献立

・「切り干し大根とわかめのサラダ」、「たまねぎドレッシング」9日（火）

切り干し大根とわかめのサラダには、かみごたえのある、切り干し大根と茎わかめが入っています。また、ドレッシングは給食室で手作ります。きざんだたまねぎをあめ色になるまで油で炒め、酢、砂糖、しょうゆをよく混ぜて作ります。

・「小松菜とひじきのふりかけ」15日（月）

成長期の子供たちに必要な鉄分とカルシウムが多く入っている小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまを組み合わせ、鉄分とカルシウムを効率よく摂取できるふりかけです。



切り干し大根とわかめのサラダ



たまねぎドレッシング



小松菜とひじきのふりかけ