

6月 給食たより よい

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室
 運動会は終わりましたが、子どもたちはまだ興奮冷めやらぬところでしょうか。
 季節は変わり、これからは蒸し暑い日が続きます。ご家庭におかれましても水分補給を
 忘れずに体調管理をよろしくお願いいたします。

～給食費 初回引き落とし～
 6月30日が、給食費の初回引き落としとなります。4、5月分のまとめ引き落としとなりますので口座の残高をご確認ください。
 また、口座が未登録の場合や5月20日以降に口座登録を行った方については、納付書が届きますので、コンビニ等での支払いをお願いいたします。引き落としに関してのご質問は、健康給食推進室までお問い合わせください。
 会計担当：044-200-2539

【今月の旬の食材】
 いんげん、キャベツ、きゅうり、にんにく、ピーマン、あじ、かつお

【今月の新献立】

- ・生揚げのスープ（20日）
- ・野菜入りスタミナ丼（18日）
 ⇒川崎市の「中学校給食献立コンクール」で市長賞を受賞した、中学生が考えた献立です。

～今月の給食について お知らせ～

- ・行事食：6日（木）「**歯と口の健康週間**」
 献立：ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 五目きんぴら わかめスープ
 ⇒いつまでも健康な歯と口でいるためには、かみごたえのあるものを、よくかんで食べることが大切です。ちくわ・ごぼう・こんにゃく・えのきたけ・わかめなど、かみごたえのある食品を取り入れました。
- ・行事食：28日（金）「**市制100周年を祝う献立**」
 献立：ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ
 梅きゅうり お祝いすまし汁
 かわさきそだちの梨ゼリー
 ⇒川崎市が生まれて100年目を記念したお祝い給食です。川崎市は、江戸時代から梨の栽培が盛んになり、関東の一大名産地となりました。川崎の梨で作った梨ゼリーを提供します。



～ 6月は食育月間です ～

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「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』と明記され、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』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度を する 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	-----------------------------	----------------------

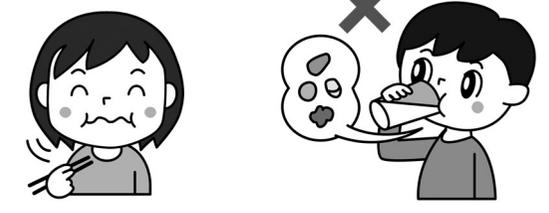
6/4～6/10 歯と口の健康週間

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる

