

6月 給食だよ!

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

5月から夏日を記録する日が増え、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。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願いいたします。

また、6月は食育月間です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますのでこの機会に普段の食生活を見直してみませんか？

～今月（6月）の給食について お知らせ～

・行事食：5日（木）「歯と口の健康週間」

献立： 発芽米ごはん あかしそふりかけ とり肉とごぼうのあまからあえ みそ汁 牛乳
⇒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。かみごたえのある食品を取り入れました。

・新献立

☆小松菜とひじきのふりかけ（15日 月曜日）

「小松菜とひじきのふりかけ」は新しい献立です。成長期に必要な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にしました。炒ったいりごまとけずり節を和えているので、風味がよく、よりおいしく食べられます。



☆切干し大根とわかめのサラダ玉ねぎドレッシング（9日 火曜日）

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。

よくかむことは、食べ物の消化を助ける、脳が活発に働く、歯の病気になるにくくするなど、様々な働きがあります。

6月の給食目標である「よく噛んで食べよう」にあわせて噛み応えのある新メニューを考えました。

また、玉ねぎドレッシングも給食室での手作りです。

たまねぎには、ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん入っていて、おなかの調子を整える役割もあります。切り干し大根とわかめのサラダにかけておいしくいただきます。



6月の給食目標は、「よく噛んでたべよう」です。家でもかむことを意識して、おいしく食べましょう！



「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、子どもたちから、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
---------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする 	2 手の甲を伸ばすようにこする 	3 指先、爪の間を念入りにこする 	4 指の間を洗う
5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う 	6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る 	洗い残しの多い〇部分は念入りに！ <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	