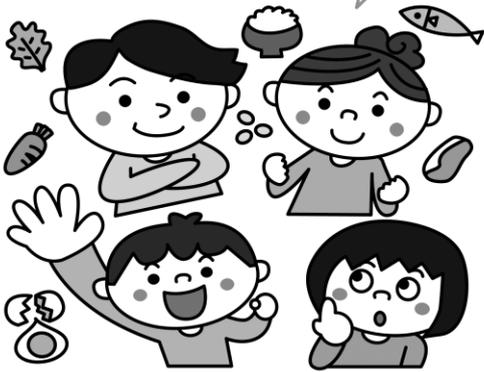




6月 食育だより

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成 17 (2005) 年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまらずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物

オススメ! かみかみおやつ

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

《 6月の献立紹介 》

○9日、梅じゃご飯：毎年6月11日ごろが入梅とされ、その頃から梅雨の季節に入ります。梅雨という漢字が梅の雨と書くのは、この時期に梅の実が熟すことからとされています。

○15日、みたらしだんご：6月16日は全国和菓子協会が制定した「和菓子の日」です。1日早いですが給食では、15日にみたらしだんごが出ます。給食室で、白玉粉と豆腐で団子を作り、しょうゆ・砂糖で煮詰めたタレをかけます。

○20日、赤飯・うしいちゼリー：6月20日は牛込第一中学校の開校記念日です。それをお祝いして、赤飯とミルクゼリーにいちごソースをかけた、うしいちゼリーが出ます。

○23日：手作りピザトースト：ピザトーストのパン生地から、調理員さんが手作りしてくれます。