

6月給食だより

今月は食育月間です。郷土料理や世界の料理、よくかんで食べるメニュー、絵本とのコラボメニューを取り入れています。食べることは生きる上で欠かせません。子供たちにとっては心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活や歯の健康について見直してみましょう。

よっか とおか は くち けんこうしゅうかん
4日～10日は歯と口の健康週間です



歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、虫歯などの病気を予防することを目的に設定されました。いつまでも健康な歯を守るためには「よくかんで食べること」が大切です。よくかむことで良いことがたくさんあります。良いことの頭文字をとった標語「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。弥生時代の卑弥呼の食事は、現代の食事よりもかむ回数が6倍だったそうです。みなさんも、ひとくち30回かんで食べましょう。

ひまんよほう



ことば



は



いちようかいちよう



ひ

み

こ

の

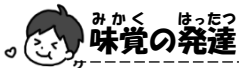
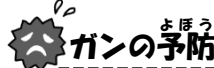
は

が

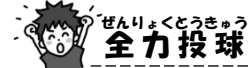
い

ー

ぜ

みかく はったつ
味覚の発達のう はったつ
脳の発達

ガンの予防

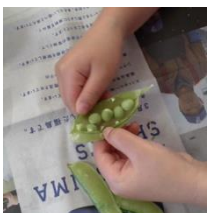
ぜんりよくとうきやう
全力投球

1年生がグリンピースのさやむきをしました

5月19日に1年生がグリンピースのさやむきをしました。むいてくれたグリンピースは、その日の給食の「ピースそぼろごはん」に使いました。

むくのはコツのいる作業でしたが、もっとやりたかったという声が多くあがりました。給食を食べながら、「いつもよりおいしく感じた。」「苦手だけど、自分でむいたのはおいしい。」「おいしくて、先にグリンピースだけ食べちゃった。」という感想を伝えてくれました。

これからも、体験型の食育を様々な学年で取り入れていきます。



<今月の給食より>

・8日～10日 歯と口の健康週間に合わせたメニュー

かみごたえのあるメニュー（裏面太字）を出します。

・11日 入梅

梅雨に入る日とされ、梅の実が熟す頃です。この時期にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっています。

・29日 とうもろこし

旬のとうもろこしを2年生が皮むきする予定です。

・30日 夏越の祓

残り半年の無病息災を願う行事です。五穀ごはんにかきあげをのせた「夏越ごはん」を食べる風習があります。

・読書旬間に合わせた絵本コラボメニュー

15日□「14ひきのかぼちゃ」

→かぼちゃコロッケ

16日□「ぎょうれつのできるすうぶやさん」

→トマトとじゃがいものスープ

24日□「ゆうすげ村の小さな旅館」

→大根サラダ

他にも郷土料理や世界の料理が登場します。

お楽しみに！