

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2018.5.30(水)



6月は食育月間です。「食べることは、毎日の生活のなかで必要なことです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、体のことを考えた食事をしながら、楽しんでほしいと思います。

また、給食センターでも減塩に気をつけています。うす味でも大量に食べると塩分が過剰になりますので気をつけましょう…。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>	<p>生活リズムを整える</p>
<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家庭でできる「食育」 こんなことを心がけてみませんか？</p>		<p>ゆっくりよくかんで食べる</p>
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p>	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p>	<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p>	<p>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</p>

【衛生面にも気をつけましょう】

給食を準備する前にしっかり手洗いをしてと思いますが、その他にも、給食当番さんの体調が良くない（おなかが痛かったり、吐き気があったり、便がゆるかったりしている）場合に、がんばって給食当番（盛り付け）をしてしまうと、万が一、何かのウイルス（ノロウイルスなど）を持っていた場合に、悪気はなくても、たくさんの人に広めてしまう可能性があります。『給食当番の日に体調が良くない（特に吐き気、便がゆるい、おなかが痛い）時』は、教室を出発する前（白衣を着る前）に先生やクラスの人にお話しをして、『給食当番を交代』してもらいましょう。

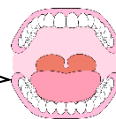


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



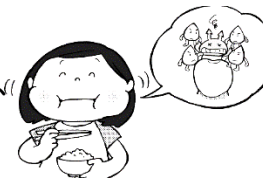
目安は一口
30回
よくかんで食べよう

食事のときに一口何回くらいかんでいますか？丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。軟らかいものが好まれますが、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れてよくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんありますよ。



よくかむと

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。



食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる。



脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まる。



食べすぎを防いで、肥満を防止する。



食べ物が細くなり、だ液が混ざって、消化しやすくなる。



今月のクイズ

- Q1. 6月の給食にも使われている「シラス」は、何と言う名前の魚の子どもでしょうか？
A、カツオ B、ブリ C、イワシ
- Q2. 「もずく」は、次のなかのどれにあてはまるでしょうか？
A、野菜 B、海藻 C、きのこ
- Q3. 6月は「何（〇〇）月間」だったでしょうか？
A、体育月間 B、食育月間 C、清掃月間