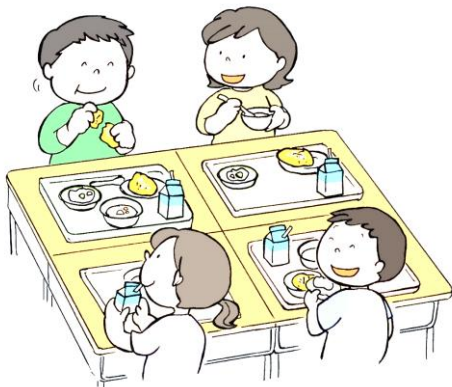


給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2019.5.30 (木)



6月は食育月間です。
お箸の持ち方や、三角食べ、自分の体に入っている食事の栄養バランス状態についてなど、食事の時にふり返ってみましょう。
また、これからの時期は、熱中症で重症になってしまうことも考えられますので体温調節と水分補給に気をつけましょう。

【6月25日(火)にミルメークが出ます】

牛乳に入れるとコーヒー牛乳になる「ミルメーク」が、6月25日(火)の給食に登場予定です。小学校1年生のみなさんは、給食でのミルメークは初めてだと思います。上手にコーヒー牛乳を作って飲んでみましょう。



① 牛乳パックのストローを入れるところを開けておき、ミルメークの先(さき)の部分(ふいぶん)の丸(まる)いところをねじってあける。

② こぼさないように牛乳パックへミルメークを入れて、ストローでよくかきまぜてから飲みましょう。

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>



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. 毎年「6月」は「〇育月間」でしょうか？

A. 知育月間 B. 体育月間 C. 食育月間

Q2. 6月25日の給食には何が付く予定でしょうか？

A. ミルメーク B. 肝油 C. 乾パン

Q3. 毎月「19日」は「〇育の日」でしょうか？

A. 体育の日 B. 食育の日 C. 徳育の日

【答え】
Q1. C 食育月間
Q2. A ミルメーク
Q3. B 食育の日