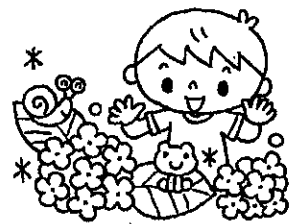




6月給食だより



◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。食事の前は手洗いをすることや、おはしの持ち方、よく噛んで食べることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

やってみよう！おうちでできるミニ食育

家庭で簡単に取り組めるミニ食育をご紹介します。

ひとつでも子どもたちと一緒に取り組んでいただけたらうれしく思います。

- スプーンやはし、お皿をならべよう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言おう。
- 自分のごはんをよそってみよう。
- 食べ終わったお皿を下げよう。
- どんな食材が入っているか探してみよう。
- 旬の食材を探してみよう。



6月4日は空歯予防デー

よくかむことは、それだけでむし歯を予防する効果があります。最近の食生活ではやわらかい食べ物が増え、かむ習慣ができていない子もいます。かむことは、むし歯を予防することのほかにも、たくさんの効果がありますので、日頃から、よくかむ習慣がつくように「かみごたえ」のあるものを食事にとりいれましょう。

給食でも、かみごたえのある「かみかみメニュー」を用意しています。給食時間、よくかまないと食べられない献立に苦勞している子も多いようです。この機会にしっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。



かみかみメニュー

- 3日 チキンチキンごぼう
- 4日 五目きんぴら
- 6日 切り干し大根のナムル

◆◆◆6月10日から14日は地産地消週間です◆◆◆

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取り組みのことを「地産地消」といいます。宇部市の学校給食では、子どもたちに、食べ物についての関心を深めてもらうために、地元の食材（米や野菜、肉など）を取り入れています。6月10日から14日は地産地消週間です。

農家さんが、私たちのために安心しておいしいお米や野菜を大切に作ってくれています。地元の食材をしっかり味わっていただきましょう。

