6月給食だより

梅雨の季節になりました。気温・湿度ともに高く、じめじめとしたむし暑い時季となります。体調をくずさないように、健康管理には注意しましょう。また、うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間

『食育』は、子どもたちにとって生涯にわたる健康づくりの基礎となるものです。ご家庭でも、朝食の大切さや食事のマナーなどについてふりかえってみませんか。家族そろって共食の時間もできるだけつくりましょう。食事を通して子どもたちの心を育みましょう。

ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう

一緒に食事の支度をしましょう

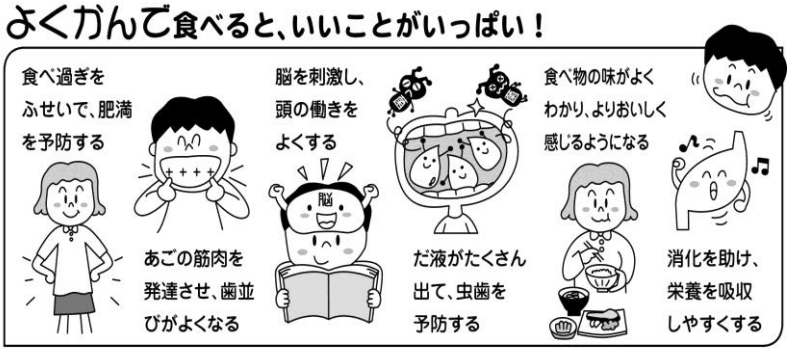
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

６月４日は「虫歯予防デー」です。この日にちなんで給食で、かみごたえのある「鶏肉のこんこんがらめ」を用意しています。最近では、やわらかい食べ物を好んでたべる傾向があり、かむ回数が減ってきています。よくかむことは、だ液の分泌をよくし、虫歯予防になります。また、あごを発達させ歯を丈夫にします。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



こんな食材で、かみかみ運動！