

2024 給食だより 6月号

～つろつろめますにふかめかめ～

校長 鈴木 壮平



体は食べ物から作られます。「人生 100 年時代」といわれる今の時代。いつまでも心身ともに健康でいるためには、「食べる力」が必要です。食育を通して、「食べる力」を養いましょう！！

育てたい❖食べる力❖

①心と身体の健康を
維持できる



②食事の重要性や
楽しさを理解する



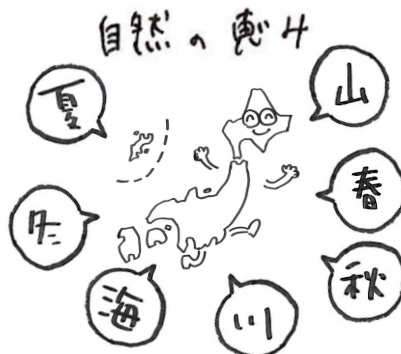
③食べ物の選択や
食事づくりができる



④一緒に食べたい人がいる
(社会性)



⑤日本の食文化を理解し
伝えることができる



⑥食べ物やつくる人への
感謝の心



6月は食育月間、またの名を牛乳月間

6月は牛が大好きな牧草
が伸び始める時期である
ことから、**牛乳月間**と
なっています！

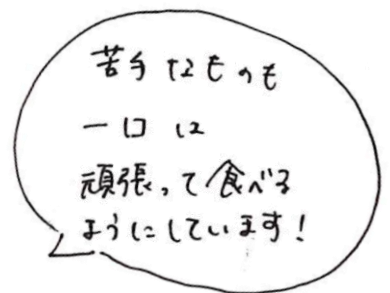
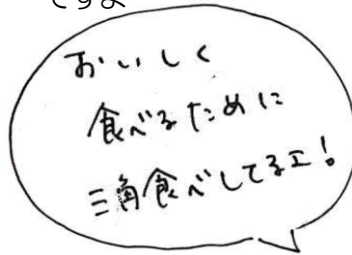
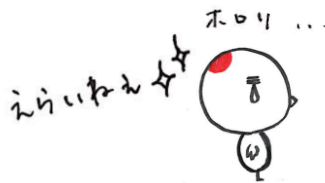


どういたしまして。
たくさん飲んでね。

骨や歯の成長に欠かすことの
できない**カルシウム**。牛乳には
そのカルシウムが多く含まれて
います。しっかり飲んで、丈夫な
体を作りましょう！

給食目標 振りカエリ

5月の給食目標は【三角食べをしよう】でした。先月号でご紹介した通り、三角食べにはいろいろなメリットがあります。今後も三角食べを実践し、おいしく食事をするスキルを身につけましょう！食事スキルは一生モノですよ

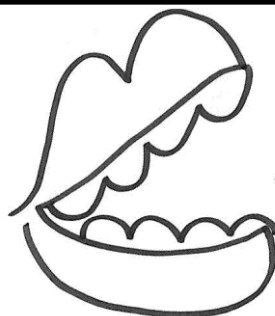


6月の給食目標 ～食育月間～

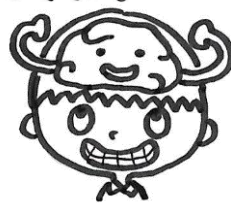
【背筋を伸ばし、よくかんで食べよう】



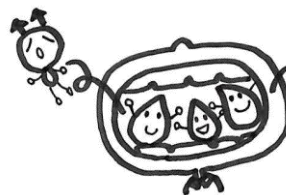
出典：学校給食



脳のはたらきがよくなる



むし歯を防ぐ



よくかんで食べるとイェイトいらはる！！

よくかんで食べるために作戦を立てよう！

どんな食べ物なのか、考えながら食べる。

かたい？ さらは甘い？
からいの？
しょっぱいの？
やわらかい？



飲み込もうと思った時からさらに10回噛むようにする。



飲み込もうと思った時にスタートの合図だ!!

注目！6月の給食♡

- 10日【梅ごはん】梅雨入りの時期にちなみ、梅を使ったごはんを作ります。デザート【あじさいゼリー】もお楽しみに♪梅雨の時期を彩る紫陽花に見立てたゼリーです。
- 11日【新じゃが芋の丸ごと揚げ】小さな新じゃが芋を丸ごと揚げます！旬の味を味わいましょう♪
- 18日【めだいやーぐのおろしソースがけ】東京都産の目鯛のミンチを使ってハンバーグを作ります。
- 19日～食育の日～【豆アジのから揚げ】小魚はまるごと食べられるので、私たちのカルシウム源として大切な食品です。よく噛んで食べましょう！
- 21日【沖縄県の郷土料理】6月23日沖縄慰霊の日になんで、沖縄県の郷土料理を作ります。