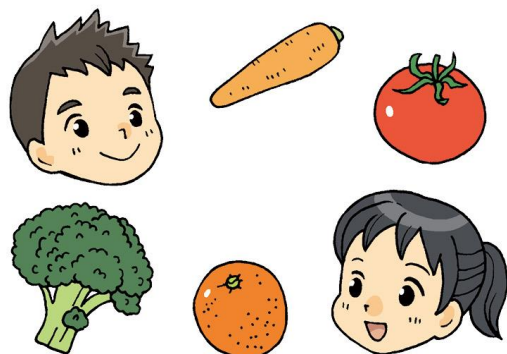


給食だより 6月

6月は食育月間です。「食」について学校では、給食など教育活動を通じて食育の推進を図っていきます。ご家庭でも身近なことから実践して、関心を高めていきましょう。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみるのもいいですね。

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

○5月の産地は以下の通りでした。

米

秋田県産 あきたこまち

野菜、果物、肉、米など

キャベツ	茨城、千葉、愛知	ねぎ	群馬、茨城	もやし	栃木
にんじん	静岡、徳島、千葉	じゃがいも	長崎	にら	茨城
小松菜	東京、町田、埼玉	しょうが	高知	にんにく	青森
大根	茨城、神奈川	きゅうり	群馬	ほうれん草	神奈川
セロリ	長野	パセリ	千葉	白菜	茨城、長野
玉ねぎ	佐賀、北海道、兵庫	香川		しめじ	長野
ピーマン	茨城	黄パプリカ	茨城	えのき	長野
ごぼう	青森	里芋	千葉	甘夏	鹿児島
豚肉	群馬、神奈川	鶏肉	岩手	卵	栃木
ベーコン・ウィンナー	町田、神奈川、九州産の豚肉使用。独逸屋さんのもの				
銀鮭	チリ	赤魚	大西洋・アメリカ	さば	ノルウェー
しらす干し	茨城	ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ		
メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ				
牛乳	北海道、青森、岩手、宮城、埼玉、栃木、群馬、千葉、山形、神奈川、静岡、福島、愛知、三重				

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物を選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

《お知らせ》

◆1年生がそら豆のさやむきをします

ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆



6月5日に1年生が生活科の中で「そら豆」のさやむきをします。むいた「そら豆」はすぐに給食室でゆで、当日の給食の献立として全校でいただきます。

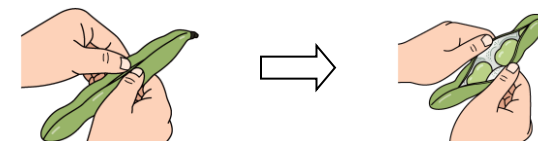


の

① 筋のところにつめを入れる

② さやを広げて豆を取り出す

さやむきをやってみよう



水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。