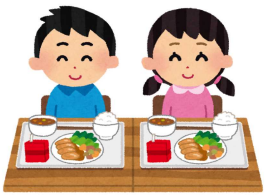
給食だより 6月

令和４年６月７日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　陽子



６月になりました。
気温が高くなり、熱中症にも注意が必要な時期です。
『早ね、早起き、朝ごはん』と『こまめな水分補給』を心がけましょう。

食べること＝生きること　～６月は「食育月間」です！

日々の食べることを見直してみませんか？

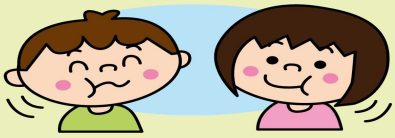
食や健康に関する情報があふれている今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。

そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていくことが大切です。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

- □ ゆっくりよくかんで食べている。



- □ 朝ごはんを毎日食べている。

- □ 家族で食卓を囲んでいる。

- □ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。

- □ 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。

- □ 塩分のとり過ぎに気をつけている。

- □ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。

- □ 郷土料理や伝統料理を月１回以上食べている。

- □ 非常時に備え、水や食品を用意している。

- □ 食品ロス削減を意識している。

- □ 環境に配慮した食品を選んでいる。

- □ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第４次食育推進基本計画」（令和３年３月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成 28 年６月一部改正）

正しい食事のマナーを身につけましょう

昨年度に引き続き、**食事のマナー**についての取り組みを行っています。
一週間毎に、正しく食べるためのポイントを確認します。

- ○　正しく食器を置いて食べよう　※５月１６日～
- ○　よい姿勢で食べよう（背筋をのばす、足を床につける）　※５月２３日～
- ○　食器を正しく持って食べよう　※５月３１日～
- ○　おはしを正しく持って食べよう　※６月　６日～

放送を聞きながら、教室の電子黒板でポイントを確認し、給食を食べます。

毎日続けることで、自分の食べ方を意識しながら食べる子どもたちが増えてきているようです。

おうちでも、食事のマナーを見直してみましょう！

食育標語、考えてみませんか？

食育月間にあわせて、給食委員さんが作った標語を２階の掲示板と１階、３階の配膳室入り口に掲示をしています。ぜひみてください！

↓↓　先生方が考えた標語です。

おいしいよ　食べてみると　おいしかった

井上　泰博　校長先生

給食で　元気も笑顔も　満タンに！

保健室　桒原　みなみ先生

きらいでも　ちょっとひとくち　食べてみよう！

栄養士　宮本　玲奈先生