

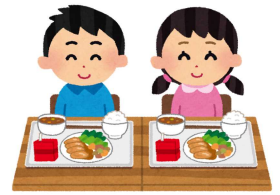
# 給食だより 6月

令和5年6月23日  
志免町立志免中央小学校  
栄養教諭 國崎 陽子

6月も後半になり、暑い日が続いています。

熱中症にも注意が必要な時期です。

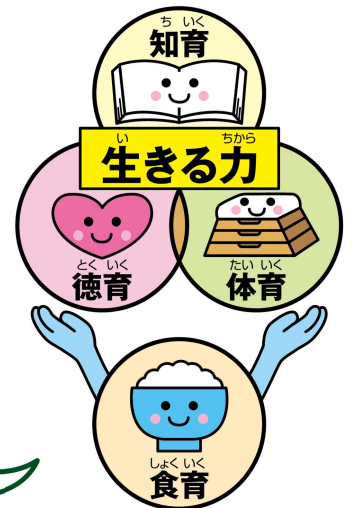
『早ね、早起き、朝ごはん』と『こまめな水分補給』を心がけましょう。



## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。

6月は、「食育月間」です。家族で楽しく「食」について考えてみませんか。



◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

## 家庭で取り組みたい「食育」

**朝ごはんを食べる**

**家族で食卓を囲む**

**一緒に食事の支度をする**

**わが家の味を伝える**

## 正しい食事のマナーで食べましょう

今年度も、食事のマナーについての取組を行っています。

5月の終わりから、4週間にわたって、正しく食べるためのポイントを確認しています。

- 正しく食器を置いて食べよう
- よい姿勢で食べよう（背筋をのばす、足を床につける）
- 食器を正しく持って食べよう
- おはしを正しく持って食べよう

の4つのポイントです。

声をかけると、よい姿勢ができますが、持続するのが難しいようです。

習慣化できるように、「あたりまえ」になるように、おうちでも意識させてください。



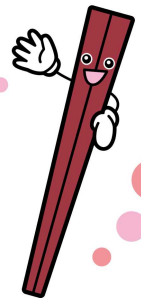
# はしの持ち方を確認しましょう



おや 親ゆびのつけねとくすりゆびでもちます。



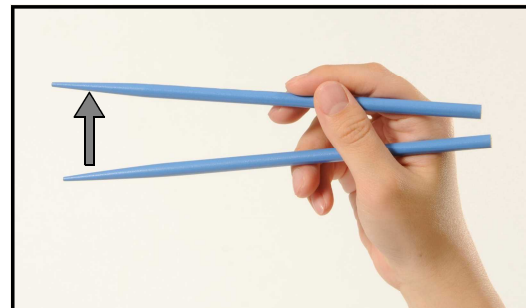
えんぴつをもつようにもちます。



## はしをうごかしてみましよう



はしとはしの間の中ゆびが入っているかな？



うごかすのは、上のはしだけです。

# 食育標語

しよく いく ひよう こ  
食育月間にあわせて、給食委員さんが  
しよく いく ひよう こ かんが  
食育標語を考えてくれました。  
つく ひよう こ かい けい じ ばん かい  
作った標語を2階の掲示板と1階、

かい はいぜんしつりぐち けい じ  
3階の配膳室入口に掲示をしています。ぜひみてください！



中央小 調理員

おいしかった  
そのひとことで  
がんばれる

😊 今回は、調理員の先生も考えてくれました！ →