

きゅうしょくたより ~6月号~

平成28年6月6日
水上村学校給食センター

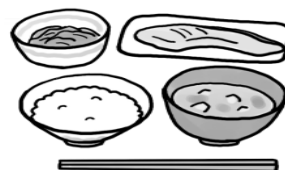
梅雨の季節がやってきました。今から蒸し暑い日が続きます。食欲が落ちて、食べたくないなあと思っている人がいるかもしれませんが、食べることは生きる上で欠かせないことです。しっかり食べてほしいです。そして、どんなものをどのようにして食べるかも重要なことです。6月は食育月間です。「食」について学校・家庭で考えてみましょう。

6月は食育月間

食を通した
コミュニケーションの
輪を広げましょう!



バランスの
とれた食事を
しましょう!



食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう!



食べ物を大切に、
感謝して
食べましょう!



食についての知識や
関心を高め
ましょう!



中学校1年生は集団宿泊へ行き、夕ごはん朝ごはんを自分たちで作りました。きちんとできたらいいなと思いつながら、材料注文をしました。(おいしくできましたか?)

5月末に湯山小学校の全校給食に参加し、一緒に給食を食べました。カレーとかつおフライでした。「今日のカレーは甘いです」「辛いです」といいます。同じカレーでも反応が違いびっくりしました。家庭により辛さが違うので、給食で人気のカレーでも好みが変われるという新たな発見をしました。また、一年に1回しか給食に出ない旬の魚「かつお」の話をする事ができました。

岩野小学校では、1・2年生がじゃがいもほりをしました。給食でもいただき、筑前煮とポテトチップスを作りました。急に献立を追加しましたが、快く引き受けてくださった調理員の方々にも感謝です。

じゃがいもを持って帰ってきたご家庭では、どんなじゃがいも料理ができたでしょうか?

給食センターで仕事をする事が多いですが、各学校の食育の一部と関わりを持つことができました。6月食育月間です。ご家庭で食事の時にひとつ食について話をしていただけるとありがたいです。

6月4日~10日は、
歯と口との健康週間です。

よくかむためのポイント

「かむ」ことを、いつも意識することが大切です



よくかんで食べると
・食べすぎを防ぐ
・むし歯を防ぐ
・脳がよくはたらく
など、いいことが
たくさんあるよ!



ひと口15~30回かみ、ゆっくり食べる。汁物やお茶などで、流し込まない。