

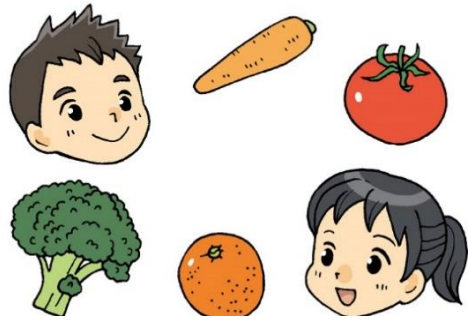
(きゅうしょくだより)

# 6月 ぼっかぼっかたより

描：中北小学校 健康委員会 6年

上天草市立上共同調理場 (文責：渡邊)

## 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。

### 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. 食べ物の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(共食)</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>

6月は環境月間でもあります。身近なことから環境のためにできることを探してみよう。上小給食委員会では、片づけチェック実施中(右写真)きれいに食べることも環境に良い取組の一つです。



<b>エコバッグを使う</b>	<b>食べ残しをしない</b>	<b>水を出しっ放しにしない</b>
<b>必要な分だけを買う</b>	<b>使い捨ての食器を使わない</b>	<b>ごみは分別する</b>



↑ 食育まんが動画【食品ロスの少ない調理をしよう】

### 5月の給食の様子



↓ 豆をペーストにして食べやすくした【グリーンポタージュスープ】も登場！

↑ 上小2年生に【ピースご飯】のさやむきのお手伝いをしてもらいました。給食室でこんぶとお酒で炊き上げたお米に、蒸した豆をまぜて、きれいなお豆のごはんができました！

**運動会応援メニュー (スローガントースト)**

【じゃが丸】じゃがいもとチーズのベストマッチ！

5月端午の節句 (行事食)

ジャムがついた日は1年生も上手にパンにのぼして食べています。

かみかみ食材のほかに...

6月はFIFAワールドカップにあわせてアメリカ・メキシコ・カナダ料理登場予定！