



平成 29 年 6 月 9 日 (金)

相良村学校給食 校長 松田晃二
食育担当 山口みゆき

〇6月は食育月間です〇

平成17年7月に食育基本法が施行され国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を浸透するために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めました。



★家庭でできる食育は？

- 朝ごはんを毎日食べましょう。
- できる時は子どもさんと一緒に食事をつくりましょう。
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

～相良南小学校での取り組みについて～

熊本県教育委員会では食育月間に合わせて毎年『朝食キャンペーン』を実施しております。本校では、1・2年生は朝食標語、3・4年生は朝食ポスター、5・6年生は朝食メニューに取り組みます。朝食の必要性については、先月の保健指導で仲嶺先生と話をしています。朝ごはんの効果はたくさんあります。

「集中力アップ！」 「運動能力アップ！」 「気分が落ち着く！」 「やる気アップ！」などたくさんあります。

朝食が食べたくなるポイント

- ★朝30分早く起きましょう。
- ★夜遅く食事をとらないようにしましょう。
- ★少量でも食べる習慣をつけましょう。

今月のおすすめ給食メニューは・・・
【サガラッパ焼き】です。



☆ハンバーグに相良村産のズッキーニが入っています。

●今月の献立は、地場産食材の活用と歯を丈夫にする食べ物や歯の健康によい食べ物を多くとりいれ紹介しています。

【家族そろって食べることの大切さ・・・】

家族と一緒に食べることは、一人で食べることと比べて、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」、「楽しく食べることができる」、「栄養バランスのよい食事を食べることができる」などのメリットがあります。食事をする目的は、単に栄養をとることだけではありません。食事、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。お忙しい時もあるかと思いますが、できるだけ家族そろって食べる機会を増やしていただきたいと思います。

