



令和6年6月

給食だより*

きゅうしよく



古河市立古河第一小学校

いよいよ梅雨の季節です。夏に向けて気温や湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。手洗いをしっかりと行うなど、身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。

毎**年**6月は「**食育**月間」、毎**月**19日は「**食育**の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになってきました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「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。(社会性)</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 食べ物をつくる人への感謝の心</p> |

学校給食の食事内容について

どうして??

給食は残さず食べなくちゃいけないの?

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができず。食べられる人は、盛りつけられた量を食べるように心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになっていきます。少しずつ慣れていきましょう。

今月の **地産地消**

ちさんちしよう

【地産地消...地元で生産されたものを、地元で消費(食べる)こと】

＜にんじん＞ 7日 (にんじんサラダ、コーンポタージュ)

「彩譽」という品種で、おもに三和地区で作られています。甘みがあり、そのまま食べてもフルーツのような味わいが楽しめます。

＜なす＞ 19日 (豚肉となすの揚げ煮)

「長なす」という品種で、おもに総和地区、三和地区で作られています。(JA茨城むつみ農協さんより提供していただきます。)

★楽しい雰囲気でお食事を、よりおいしく感じます。

よくかんで
消化がよくなる

ふとリすぎを
ふせぐ

歯と口の健康週間です。

* 6/4~6/10