

6月 給食だより



令和5年6月
西都市学校給食センター

雨の多い季節になりました。暑い日が続きますが、天気によっては肌寒く感じることもあり、気温差によって体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、体調を整えるようにしてください。また、肌が荒れたり、口内炎ができたりした時は、体が疲れているサインです。たんぱく質やビタミンを積極的に摂って、栄養面からも疲労回復を心がけるようにしましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

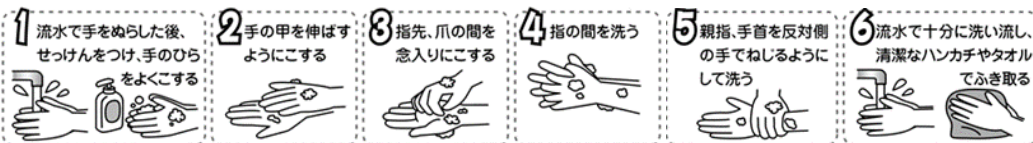
◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

【家庭でできる食育の取組】

- 給食について、献立内容を聞いたり、しっかり食べられたか聞いたりする。
- 食卓に並んだ食材の産地を知らせる。
- 魚や野菜、果物など、旬の食材を話題にする。
- 食に関するニュースを一緒に見る。 など

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



気温が高く、ジメジメした日が続くと、食中毒が起きやすくなります。料理を作る前、食事をする前には、必ず手を洗うようにしましょう。基本的な手洗い方法は上記のとおりですが、必要に応じてアルコール消毒などを用いると、さらに効果的です。アルコール消毒は、手の水分をしっかりとふき取ってから行うようにしましょう。



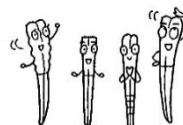
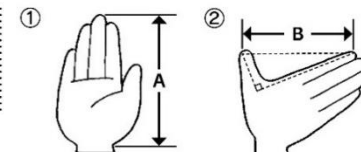
見直してみませんか？食器やはしのサイズ

日々成長している子どもたち。洋服や靴のサイズは気にしていても、食器やはしのサイズにまでは、なかなか気が回らないこともあると思います。体が大きくなれば、その分食べる量も増えます。**身長がぐんぐん伸びている時期には、成長のためのエネルギーや栄養素が必要になります。**体のサイズや食べる量に合った食器（お茶碗や汁椀、カレー皿など）を準備してあげることが大切です。

また、体が大きくなると、手も大きくなるため、はしのサイズも大きくしてあげてください。適したはしの長さの計算方法も載せておくので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

はしの長さチェック

はしの長さの計算方法
① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5
※①と②のどちらかで計算しても構いません。



最近ではいろいろな形、素材のはしが売られています。色やデザインもさまざまなので、ぜひお気に入りのはしを見つけてみてください♪



6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日からの1週間は、「**歯と口の健康週間**」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。この機会に、食事のとり方や内容を見直してみましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



【カルシウムを多く含む食べ物】

<6月の給食紹介>

- 8日(木) 「しゃみしゃきサラダ」 ※ カミカミメニュー
- 12日(月) 「ピーマンサラダ」 ※ 西都の日(ピーマン)
- 22日(木) 「お楽しみ献立」
- 29日(木) 「ひむかナポリタン」
⇒ 宮崎県産の食材をたくさん使用して、ナポリタンを作ります。



※ 6月12日(月)～16日(金)は、喫食状況調査、残食調査を行う予定です。調査の結果は、今後の献立作成、食育指導に役立てていきたいと思ひます。