

給食だより 6月号



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



今月使用予定の地元食材

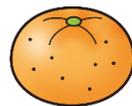
米・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・にんにく・なす

さやいんげん・モロッコいんげん・トマト・ズッキーニ

◎夏が近くなり、なすやピーマンなどの夏野菜が登場するようになります。
季節の移り変わりを食材から感じてください。

今月のフルーツ給食

6月18日(火)
冷凍みかん



昨年冬に、紀の川市で収穫されたみかんから、冷凍みかんが作られています。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

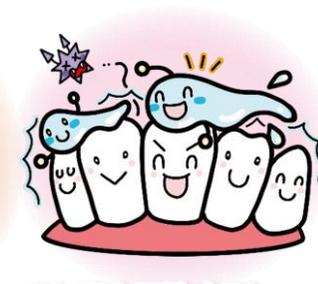
よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



消化・吸収をよくする!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!



運動能力を

フルに発揮できる!



リラックスできる!



食べ過ぎを防ぐ!

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

