

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・キャベツ

さやいんげん・モロッコいんげん・トマト・ズッキーニ・メークイン

◎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17日(火)
冷凍みかん



昨年の冬に、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。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつを
しっかりする



●食品の栄養成分表示
を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

6月のさまざまな食の記念日

6月は食べ物に関係した記念日がたくさんあります。給食でもそんな「〇〇の日」にちなんだ献立を用意しています。お楽しみに!

6月1日

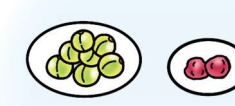
世界牛乳の日



国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月はJミルクが定めた「牛乳月間」です。

6月6日

梅の日



青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

6月9日

卵の日



漢字の「卵」が、数字の6と9を組み合わせたように見えることが由来です。

6月10日

緑豆の日



6と10の語呂合わせが由来です。緑豆は、もやしの種や春雨の原料にもなります。

6月15日

しょうがの日



金沢市にある神社の祭礼の日由来です。しょうがを始めとする香辛料の神様を祀っています。

6月16日

和菓子の日



平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。