



6月 給食だより

越前市北新庄小学校

梅雨入り間近となりました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。細菌などによる食中毒も発生しやすくなります。栄養と睡眠をしっかりとって免疫力を高め元気に過ごしましょう。また、学校やお家でも、食事前のしっかりとした手洗い、清潔なハンカチで手をふくなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月は食育月間です



6月は、国が定める「食育月間」です。食育は「生きる上での基本」であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

今をいきいきと、生涯にわたり心身ともに健康に過ごすために「食べる」ということについて少し考えてみましょう。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



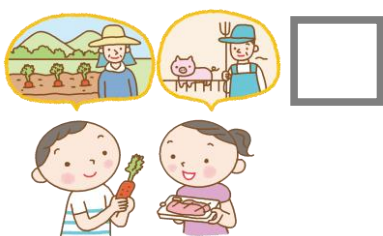
毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



「幸の御膳」を味わいましょう

★「幸の御膳」という名前の由来は？★

越前市でとれたお米や野菜などの作物をふんだんに使った給食です。「生産者や調理に携わる人たちの、心のこもった給食を食べた子どもたちに、幸せの輪が広がりますように」という願いを込めて【コウ(幸)の御膳】と名付けました。

★今、旬の時期をおかえた越前市産の「紅式部トマト」

「緑式部きゅうり」などを味わう献立です。安心・安全の

地元の食材を感謝していただきます。

キャベツときゅうりのゆかり和え



カマミンチフライ



ごはん



紅式部トマトのスープ



「プラス5回カメ」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

一口30回を目標に、意識してかんで食べてみましょう。よくかんで食べると、唾液が多く出て口の中をきれいに保ち、消化も良くなります。