

6月 給食だより

2021年 6月
越前市南中山小学校

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の食習慣を見直すとともに、健全な食生活を実践するために何が出来るか、家族で考える機会にしていきたいと思います。

6月は食育月間です!

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



越前市キャラクター《5回多くカメ(噛め)》

◎ゆっくりよくかんで食べていますか?

よくかんで食べると、唾液が多く出て歯や口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べすぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を目標に、意識してかんで食べてみましょう。右の図のように、日々の献立の中にかみごたえのある食品を取り入れていくことも大切です。

かみごたえのある食品	
かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。	
食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋肉繊維が太い	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・すもも・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど

©少年写真新聞社2020

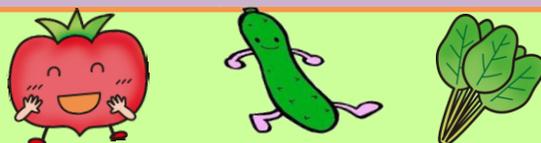
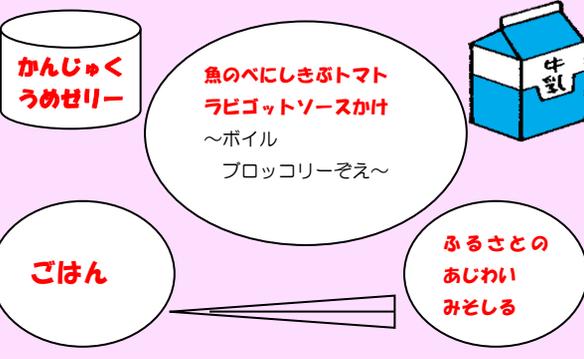
6月18日(金)
いばさんきゅうしよく
地場産給食

「幸」の御膳をあげましょう!



★コウ(幸)の御膳って?★

越前市でとれたお米や野菜・大豆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。



いままさに旬の時期をむかえた、越前市産の「紅式部トマト」・「きゅうり」を使った、あっさりとしたラビゴットソースや、とれたての新鮮な野菜の入った味わい深いみそ汁など【安心・安全でおいしい】地元食材を感謝していただきます。

