

6月給食だより

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に注意しましょう。



6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

6月は「食育月間」です。食べることは、健康で心豊かな生活を送るためにも大切なことです。給食を通じて「食べる楽しさ」や「食の大切さ」を伝えていきたいと考えています。

ご家庭でも、「一緒に食べること」や「子どもが食に関わること」などで、食について考える機会を作ってみてください。



参照:「食育ガイド」(内閣府)
食育で育てたい「食べる力」

朝ごはんをしっかりと食べよう!



6月から水泳指導が始まります。

また季節も夏に向かって少しずつ暑くなります。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

「パンだけ」「ふりかけごはんだけ」の人は、チーズやゆで卵、牛乳をプラスするだけでも栄養価が上がります。自分なりに考えてみましょう。

