



令和5年6月1日
茨木市立山手台小学校
栄養教諭 栗原 佳菜子

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、食事の時にはしっかりとかんで、健康な歯と口をつくりましょう。



★給食の様子★

やまてだいしょうがっこう 食では毎月1～2回程度ラッキーにんじんが登場します。星やハートなどの形をしたにんじんが入っています。子どもたちは見つけると嬉しそうに食べています。また、月に1回程度、調理員が教室訪問をして子どもたちと直接お話をしています。子どもたちは給食についてたくさん質問しています。どちらも今後も継続していく予定です。で、楽しみにしてください。



6月4日～10日は 「歯と口の健康習慣」



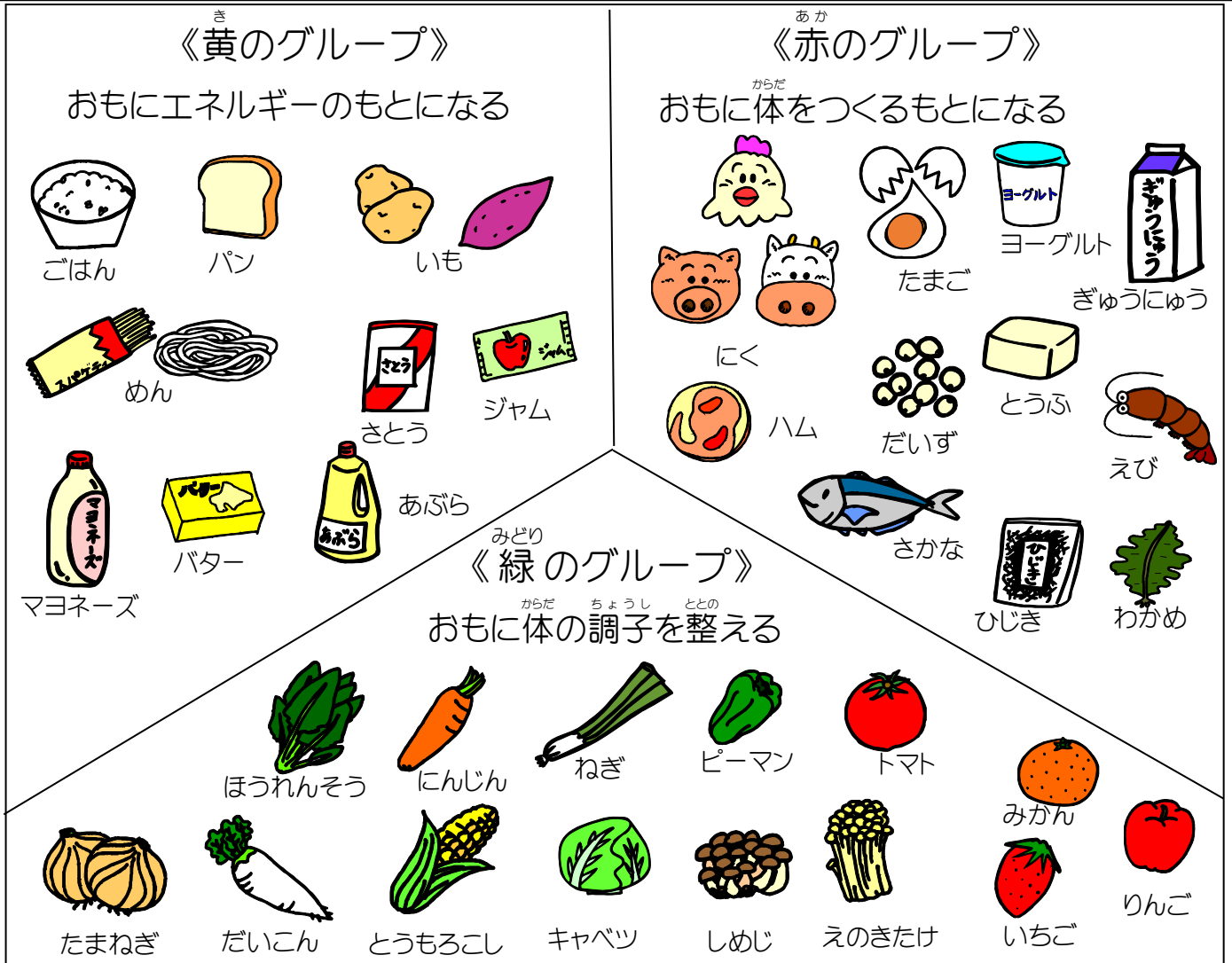
みなさんは普段から、よくかんで食べていますか？歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。また、食べ物がきちんと消化されず、栄養素を十分に吸収することができません。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけて、健康な歯と口をつくりましょう！給食でもいろいろ「カミカミ献立」が登場します。楽しみにしてください。



えいようさんしよく 栄養三色について知ろう

わたしたちが、^{げんき}元気に過ごすためには、^{まいにち}毎日の食事を^{しよくじ}バランスよく^た食べることが大切です。
^た食べものは、^{からだ}身体の中での^{なか}主な^{おも}はたらきによって3つのグループにわけることができます。

^き黄・^{あか}赤・^{みどり}緑のグループの食べものを^た上手に^{じょうず}組み合わせ^くせて^あ食べるように^た心がけ^{ところ}ましょう。



きゆうしよく 給食では

^{まいにち}毎日、^き黄・^{あか}赤・^{みどり}緑の食べものが
^{こんだて}献立を^{かんが}えています。
^{がっこう}学校にある^{えいようこくばん}栄養黒板や
^{きょうしつ}教室にある^ひ日めくりカレンダーで
^たどんな食べものが^{つか}使われているか
^み見てみてくださいね。

ひ 日めくりカレンダー

ごはん

あじのマリネ

じゃがいもととうもろこしのみそ汁

MILK

※ アジ ※

アジの中で泳いでいるアジを空から見ると、青い背中が海の底と重なって見えます。反対に海面から見ると、白いおなかの放射線によって輝くように見えます。海面にまざれず、自然で自分の身を守るためにさまざまな工夫が凝らされています。

えいようこくばん 栄養黒板

