

給食だより 6月

佐賀市立若楠小学校
給 食 室

6月は「食育月間」です！

みなさんは、「食育」について考えたことはありますか？食事の栄養バランスはもちろんのこと、食事のマナー、食材の旬や流通、料理をするなど、一言で「食」といっても様々なことが関わりあっています。

この機会にお家の人と「食育」について話し合い、取り組んでみましょう！

食育で育てたい「食べる力」



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

歯は一生使い続ける大切なものです。歯・口の病気を防ぐ食生活のポイントが④つあります！この機会に歯や口の中の健康を見直して、元気な体づくりをめざしましょう。週間中は給食でも噛みごたえのある献立がでます。よくかんで食べるように心がけましょう！

① よくかんで食べよう



噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。

② おやつは時間と量を決めて食べよう



ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

③ 食べたらしっかり歯をみがこう



歯みがき粉やデンタルフロスをうたと、より効果的です。

④ 栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。

1年生がさやをむいた「そら豆」が給食に登場！！

5月14日（火）の学級活動の時間に、1年生が「そら豆」のさやむきをしました。お豆やさやのにおいをかいだり、「そらめくんのベットみたいにふわふわしている！」「大きいお豆が入っていた！」と言いながら楽しく体験ができました。1年生がむいたそら豆は、次の日の給食で「ゆでそらめく」にし、全校のみんなでおいしくいただきました。さやむきを体験することで、食べ物に対する興味や関心が高まりました。



保護者様へ お知らせ

●給食牛乳への異物混入に伴い、4月16日、17日に牛乳が提供できませんでしたが、17日の牛乳に関しては、「ジョア（飲むヨーグルト）」の代替提供で対応させていただきました。16日の分については、6月12日に「ヨーグルト」の提供にて代替させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。