

給食だより 6月

令和2年5月29日
高岡市立福岡小学校



6月から待ちに待った学校給食が再開されます。新型コロナウイルス感染防止に配慮して、1週目は個包装の簡易給食を、2週目は1品少ない3品配膳の給食を実施します。安全に配慮した給食を実施していきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。また、給食当番で白衣を持ち帰った際は、洗濯後にアイロンがけをお願いします。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。特に幼少期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましよう。

「ふくおかっこ食育キーワード」で食育を推進しましょう。

副菜は毎食食べよう！緑の食品 野菜類

果物を毎日一回食べて、体の調子を整えよう！

お米は、残り一粒も忘れずに！

感謝して、残さず食べよう！毎日の食事

続けて身に付く食習慣！

これからも伝えていこう！食文化や郷土食



学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭のご協力をお願いします。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。



学校給食では、かみごたえのある食品や、カルシウムを多く含んだ食品を取り入れています。しっかりよくかんで味わいながら食事をする習慣を身に付けましょう。



よくかむと、
いいことがいっぱい！



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・ほうれん草・昆布・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・干し芋・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



脳の働きを活発に



むし歯予防



肥満予防



胃腸快調