

6月 給食だより



令和4年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年6月3日

今月は食育月間です。食育は、みなさんが【正しい食の知識】や【食事を選択する力】を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいき暮らしていくことを支援する教育です。食について考え、学ぶ1か月にしましょう♪

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。




生きるために欠かせない 栄養素

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。



☆給食委員会で【食育ポスター】を6枚作りました。探してみてください! ☆



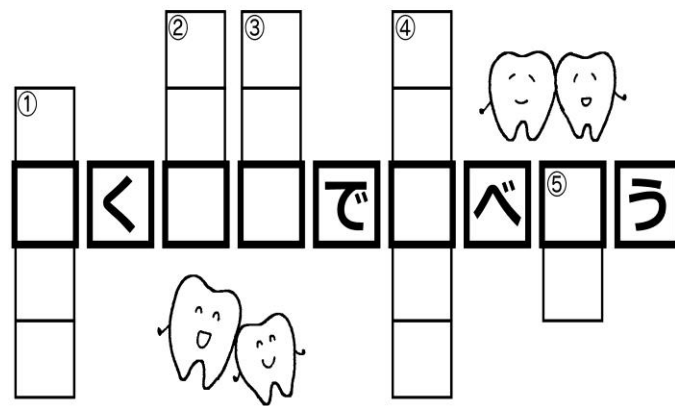
気をつけよう! テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20~50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 金曜日の次は?
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかついて熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

◆◆◆給食使用予定食材 産地表(6月)◆◆◆

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	長崎 茨城	だいこん	千葉
にんにく	青森	こまつな	千葉、埼玉	ピーマン	茨城
キャベツ	千葉、茨城	なす	千葉	しその葉	愛知
にんじん	徳島	きゅうり	千葉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	佐賀 千葉	ながねぎ	千葉、茨城	とりにく	岩手