

令和5年(2023年)

きゅうしよく

給食だより 6月



天水学校給食センター

今月の給食目標は、「正しい食べ方を身につけよう」です。

日中はだいぶ暑くなってきましたね。これからの時期は食中毒が起りやすくなります。食事の前はとくに、しっかり手を洗いましょう！

食事中、あなたはかっこいいですか？

食事中、あなたは正しい食べ方ができていますか。「とりあえず、食べられればどんな食べ方をしてもいい」と思っていないですか。背中を伸ばし、食器を持って食べるなどの正しい食べ方をすると、食べこぼしがへったり、食事がしやすくなったりします。

<h3>1. 食べるときの姿勢のポイント</h3> <ul style="list-style-type: none"> 背中がまっすぐかな？ 食器を持って食べているかな？ ひじをついて食べていないかな？ 足はそろえて、床についているかな？ 	<h3>2. 上手なはしの持ち方</h3> <p>①鉛筆を持つように、はしを一本持つ。</p> <p>②点線の部分に、はしをもう一本入れる。</p> <p>③上手に持てたら、上のはしだけを動かしてみよう。</p>
--	--

3. きれいなおわんの持ち方

親指を軽く縁に添え、他の指はそろえて、高台(でっぱり)を支える。

※大きな器は手に持たず、はしを持っていない方の手をそえる。

決められた位置に置いてありますか？

正しい食べ方をできる、かっこいい人になりましょう！

6月4日から10日まで



おすすめの食習慣「よくかんで食べる」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。ほかに、体にいい影響があります。

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

もくひょう ひとくち 30かい

<h3>○かみごたえのある食べ物</h3> <p>かたいもの</p> <p>よくかまないと、食べられないもの</p>	<h3>○食べ物をお大きく切る</h3>
	<h3>○皮つきのまま使う</h3>

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

小さいころから、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。この機会に、毎日の身近な「食」について話し合ってみましょう。

<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>朝食を食べる</p>	<p>親子で食事の支度をする</p>
<p>家庭菜園や農業を体験する機会づくり</p>	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p>	

6月のふるさとくまさんデーより 今月は22日(木)です 「南関あげのみそ汁、なすのひこすり」

南関町の特産物に、南関あげがあります。見た目も食感も普通の油あげと異なり、30センチ角の大きさがあります。調理する前はバリッとしており、だしや煮汁を含まとふっくらとジューシーになるのが特徴です。



玉名地域は、なすの栽培も盛んです。「ひこすり」の由来は、一説によるとなすを炒り煮する様を、「引きする」といったことからきているそうです。



6月は、玉名地区



「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。