

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。

### 1. 食べるときの姿勢のポイント

- 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？

### 2. 上手なはしの持ち方

- 鉛筆を持つように、はしを一本持つ。
- 点線の部分に、はしをもう一本入れる。
- 上手に持てたら、上のはしだけを動かしてみよう。

### 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



もくひょう  
ひとくち  
30かい

②脳の働きをよくする



③むし歯を防ぐ



④肥満を防ぐ



### ○かみごたえのある食べ物

かたいもの  
よくかまないと、食べられないもの



### ○食べ物を大きく切る



### ○皮つきのまま使う



## 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。



家族で食卓を囲む



朝食を食べる



親子で食事の支度をする



家庭菜園や農業を体験する機会づくり



郷土料理や行事食を取り入れる

### 「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。

## 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

