

# 給食だよ 6月号

家庭数

さいたま市立東岩槻小学校  
平成30年6月5日

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。

『食べることは生きること』につながります。一生の宝となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう。

### さいたま市では、5つの「食べる」を食育の目標にしています

- さ「三食 しっかり」食べる
- た「確かな目をもって」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる

- い「いっしょに楽しく」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる



### ◆6月5日は「図書コラボ給食」!!

こまったさんシリーズの本から、「こまったさんのコロツケ」を出します。コロツケがパンクしないように、「まてまて まつの まちなさい なかみが さめない コロツケは あぶらで あげたら パンクする」と作りました。本の中にはいろいろな味のコロツケが出てきますが、

今回は何味でしょう？みんなが好きなレー味です。楽しみにしてください。

### 1年生・ひまわり

### グリンピースさやむき体験

5月10日、グリンピースごはんを使用するグリンピースのさやむきを1年生とひまわり学級の児童が行いました。みんな真剣に取り組み、上手にさやからグリンピースを取り出すことができました。



### 【6月の給食目標】



### よくかんで、食べよう



6月は「東岩槻 小歯・口の健康月間」です。よくかんで食べることで、むし歯を予防する働きがあるとされているだ液がたくさん分泌されます。他にも、よくかんで食べることで、肥満予防、消化・吸収の手助け、脳を活発にして記憶力アップなど体によいことがたくさんあります。ひとくち30回を目安によくかんで食べるようにしましょう。