

給食だより

家庭数

さいたま市立東岩槻小学校
令和元年6月7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』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……規則正しく食事をとり、健やかな生活を送りましょう。

い「いっしょに楽しく」食べる……家族や仲間と一緒に食事をするこゝで、食に対する満足感や楽しさを感じましょう。

た「確かな目をもって」食べる……食の安全についての知識と理解を深めましょう。

ま「まごころに感謝して」食べる……食への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつで表現しましょう。

し「食文化や地の物を伝え合い」食べる……体験を通して食への関心を高め、家庭や地域に根ざした食文化を学びましょう。



ねんせい
1年生・ひまわり

グリーンピースさやむき体験

5月16日、グリーンピースごはんを使用するグリー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。みんな真剣にとり組み、上手にさやからグリー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、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。