

給食だより

こうたけ



令和2年6月16日発行

にちなんちょうりつがっこうきゅうしよく
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役場

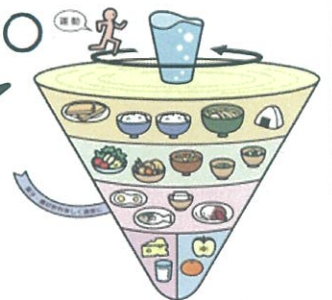
コロナ禍、全国では6月にやっと給食が始まるというところもありますが、幸いにも鳥取県では、前向きで静かに食べるという制約はあるものの、毎日給食が無事に実施されています。6月は、食育月間です。ご家庭でも、食の大切さについて見直してみませんか。



見直そう！『食』の大切さ！

〇バランスのとれた食事〇

主食・主菜・副菜
が、なるべく毎食
そろそろいいね！



朝ごはんが、菓子パンだけ・の人はいませんか？バランスのとれた朝ごはんは、子どもはもちろん、大人も、体と心を健康にします。

〇望ましい生活リズム〇

毎日バランスのよい
朝ごはんを食べて、
元気いっぱい！！



早寝・早起き・朝ごはんを心がけた生活リズムの構築が、
子ども達の学習への集中力を高めます。

〇食を大切にする気持ち〇



いただいているのは、
「いのち」・・・
自然の恵みや、食べ物を
つくったり取ったりして
くれた人に感謝をします。

当たり前で毎日食べられることは、とてもありがたいこと
です。見えないものに感謝できる心は、他人との関わり
にもよいはたらきをもたらしてくれます。

〇食を通じたコミュニケーション〇



みんなで食べると、
おいしいね！
楽しいね！

コロナ対策で、会話は難しいですが、一緒に和やかな雰
囲気で食べることは、心を安定させてくれます。

〇行事食や郷土食〇



行事をたくさん経験した子は、
心が豊かに育つと言われています。
行事食や郷土料理に込められた
意味を、味わいとともに伝えて
いきましょう。

ことし ほうさく
今年も豊作になるといいですね！



中学校1年生
さつまいもの苗植え



小学校5年生
田植え

しょうがっこう ねんせい たう ねんせい なつやさい なえう ちゅうがっこう
小学校では、5年生の田植えや2年生の夏野菜の苗植え、中学校では、1年生のさつまいもの苗植え等、農作物の栽培が開始しました。
みんなで一生懸命植えたので、たくさんの実りがあるといいですね。

ねんせい きゅうしよく どうじょう
1年生がむいたグリーンピースが給食に登場！



ことし しょうがっこう ねんせい ちゅうない さいばい
今年も、小学校1年生が、町内で栽培されたグリーンピースをむきました。今年は、冬が暖かかったので、虫が多く大変だったそうですが、無農薬でがんばって育ててくださったグリーンピースです。次の日には、グリーンピースごはんにして、みんなで旬の味と香りを味わいました。

がつ か か
**6月4日～10日は、
「歯と口の健康週間」でした**

まほう みず
魔法の水って？

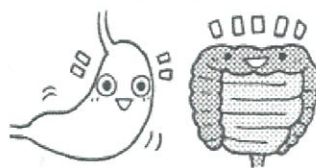


た
よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



しょう か きゅうしゅう
**消化・吸収を
助ける**



まん ぶく
**満腹に
なりやすい**



ば
**むし歯
予防**



のう はたら
**脳の働きを
活発に**



かんでよい効果