

食育だより



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

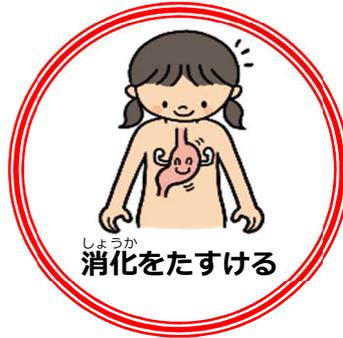
6月号

木々の緑がより美しくかがやく季節となりました。
これから梅雨を迎え、むし暑くなっています。規則正しい生活習慣と
バランスのよい食生活で、梅雨をのりきる体力をつけましょう。

6月の給食目標
よくかんで食べよう

よくかむと どんないいことがあるのかな？

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。健康な歯を守っていききたいですね。



かむことを いしきすることから はじめましょう！

まずは、いつもより5回多くかんで食べて

みましょう！

6月のよくかむための献立は・・・

4日(火) こんにゃくのピリ辛炒め

13日(月) ししゃも天ぷら



よくかむためのポイント



- ① ひと口 15～30回かみ、ゆっくりたべる
- ② しる物やのみものでながしこまない
- ③ テレビなどを見ながらたべない

かぞく と く 家族みんなで取り組んでみませんか？

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で豊かな生活を送るうえでも大切です。ふたん何気なく食べている食事や食べ物・食事のマナーなどについてあらためて親子で考えてみませんか？



たとえば…

- ★ 食事の準備やかたづけのお手伝いをする (ごはんをよそう、はしをならべるなど)
- ★ いっしょに料理を作る
- ★ 旬の食べ物を食べる
- ★ にがてな食べ物にチャレンジしてみる
- ★ 正しい食器の置き方ができているか、食べる前に確認する。



など

5・6月の食育

5年総合「加賀野菜について」

5年生が金沢の食文化の1つとして、加賀野菜について勉強しました。



加賀野菜ってどんな野菜？
昭和20年以前から栽培され、
現在でも主に金沢で栽培されてい
る野菜の中から選ばれた15品目
のことです。

たけのこスパゲッティの中に入っている
たけのこも加賀野菜の一つ！



給食にはいろいろな加賀野菜が使われています！



5年総合 6年家庭「学ぼう！つくろう！じわもん給食」

「学ぼう！つくろう！じわもん給食」は、学校給食の献立募集です。夏の部、冬の部の最優秀賞に選ばされると金沢市の小学校で給食として提供されます。

5・6年生が献立のたて方を勉強し、栄養バランスや味、いろいろなどに気をつけて献立を考え、これに応募しました。

審査の結果は9月はじめにわかります。楽しみです。

