

6月給食だより

Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中
Bコース：多摩中・多摩永山中



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日から歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



消化・吸収をよくする!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力をフルに発揮できる!



表情が豊かになる!



食べ過ぎを防ぐ!



★箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、一口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

★給食レシピの紹介★

多摩市公式ホームページから給食レシピを見ることができます。ぜひご覧ください。



★6月14日～22日はアイスランドウィーク!★

東京2020オリンピックを機に、多摩市はアイスランドとの交流を続けています。

給食でもアイスランドメニューを提供します。

(Aコース19日、Bコース18日)

6月15日～19日は、市内の飲食店がアイスランド風メニューを提供する「まちバル」を開催!その他アイスランド関連情報はHPに掲載予定。



★毎年6月は「食育月間」です!★

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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



～～～食育で育てたい「食べる力」～～～

- ・心と身体の健康を維持できる
- ・食事の重要性や楽しさを理解する
- ・食べ物の選択や食事づくりができる
- ・一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ・日本の食文化を理解し伝えることができる
- ・食べ物やつくる人への感謝の心をもつ

★6月10日は「こどもの目の日」です!★

2023年日本眼科啓発会議は、将来ある子どもたちの視力の成長を見守り、目の健康を推進するため、「はぐくもう6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日「こどもの目の日」記念日を制定しました。これにちなんで学校給食では、目に良いとされるブルーベリーを使った「ブルーベリーフルーツポンチ」を提供します。

お楽しみに!

(Aコース9日、Bコース10日)

