給食だより ６月号

給食指導目標
〇よくかんで食べよう
嘉手納町立学校給食共同調理場
電話：956-3106

毎日、降り続く雨。今年の梅雨は、例年より気温が低く、肌寒い日があったりします。体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがいなど、衛生面に気をつけて過ごしましょう。梅雨の時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない　②菌を増やさない　③菌をやっつけるの食中毒の3原則を守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！

平成17年(2005)に食育基本法が制定されました。毎月19日は、「食育の日」、そして6月は「食育月間」になっています。健康は、一生の宝物。食育はその健康作りに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でも普段の食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう！
毎日の食生活

1

朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいをしないで食べていますか？

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

よく噛んで食べよう

現代人は、噛む回数が少なくなっています。噛む回数が少なくてもよいやわらかい食事が多くなったからです。厚生労働省は、ひと口30回を目標とした「噛みんぐ30（サンマル）運動」を提唱しています。みなさんは、食べるときに噛む回数を数えたことがありますか？

★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します！！～　※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

シブイ

ぶたにく

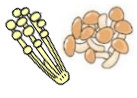
もずく

とりにく

牛乳

チンゲン菜

きゅうり


きのこ

ピーマン

嘉手納町内の農家さんが作った野菜

こまつな

にら

モーウィ

じゃがいも