

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和3年度2号

～6月は「食育月間」です～

健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることができることやそれを支える社会や環境を維持可能なものにしていくことが重要とされています。また、子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎になります。

学校生活にも慣れ、部活動やクラブ活動も盛んになり各種大会や定期テストも始まりますね。十分に力を発揮するためには、毎日の食事も大切です。

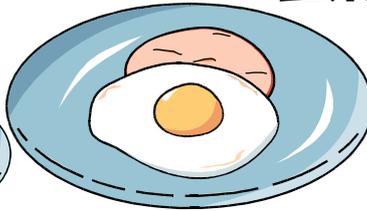
特に朝食は午前中の学習や運動のエネルギー源です。しっかり食べて登校できるように心がけましょう。

季節の野菜や果物、乳製品などを取り入れるのもいいですね。

副菜



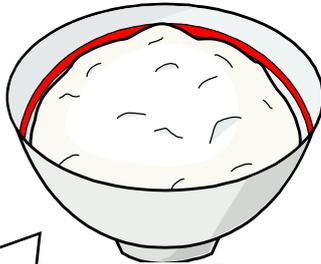
主菜



朝は作りやすく食べやすいメニューもいいですね。食欲がない日でもおかずも食べましょう。

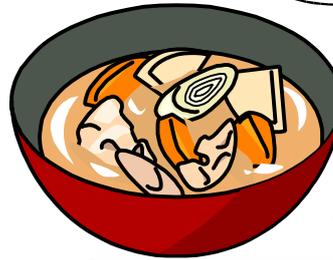


主食



小さすぎるお茶碗を使っていませんか。成長に合わせて大きさも見直しましょう。

汁物



具たくさんにすると、朝から野菜も食べやすいですね。夕食から作り置きにする場合は、気温も高くなってくるので冷蔵庫に保管し食中毒にも気を付けましょう。

* 6月の食に関する学習の予定 *

- 3日(木) 羽太小 2年生
- 15日(火) 米小 2年生
- 21日(月) 羽太小 5年生、6年生
- 29日(火) 米小 4年生



各学校の先生と栄養教諭が連携をして、健やかな成長や健康な身体づくりのために必要な食事のとり方や栄養などについて学習を行います。どうぞよろしくお願いいたします。