

給食だより

令和元年 5月 31日
6月号
さいたま市立七里小学校

～毎月19日は食育の日～

梅雨の季節がやってきます。この時期は、高温多湿になり食欲が落ちやすくなります。また、食中毒が心配な時季でもあります。手洗いやうがいなどをしっかり行い、衛生管理に十分気をつけましょう。

6月は食育月間です！！

食育とは、生きていくための基本であって知育、徳育、体育の基礎となります。食べることの大切さを学び、自分で判断できる能力を身に付け実現できるようにしていきましょう。食を通じたコミュニケーション、食に感謝をする気持ちなどを育て「食べる力」＝「生きる力」にしていきたいと思います。積極的に買い物や食事づくり、お手伝いなどができるといいですね。

給食では、グリンピースのさやむき(2年)、そらまめのさやむき(1年)、とうもろこしの皮むき(3年)をします。

グリンピース



そらまめ



とうもろこし



歯と口の健康週間！！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」になります。

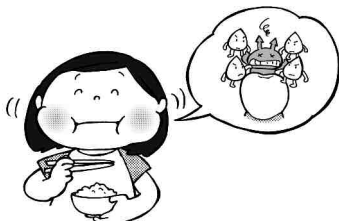
昭和3年に「虫歯予防デー」として始まり平成25年に「歯と口の健康週間」になりました。

生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えましょう。



しっかりかみましよう！！

しっかりかむことで、歯の病気予防につながります。また、肥満防止や消化吸収を助けてくれるなど身体によいことがたくさんあります。1口に30回かむことを意識しましょう。6月6日は、かみかみ給食です。より、かむことを意識して食べましょう。



まんぶくだ！！

