

給食だより

6月

令和7年6月
みずぎしょうがっこう
美杉小学校

No.3
ひとよ
(おうちの人と読みましょう)

あつという間に春が過ぎ、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！

6月は「食育月間」で、毎月19日は、「食育の日」です。食育とは、みなさんがさまざまな経験の中で、食べることへの知識や食べ物を選ぶ力を身につけ、健康的で豊かな食生活を送ることができるようになるためのものです。学校の授業や給食の時間の中でも『食』について学びますが、おうちでも、食事の時間を大切にしましょう。食事をつくるお手伝いをするのもよいですね。

食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられた
食事のあいさつ。食事の時間を感じ
るためにも大切にしましょう。



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、
社会性や自立心を育みます。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを
楽しみましょう。特に盛り付けは
満足感を味わうことができます。



《6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です!》

歯と口が健康でなければ、食事もおいしく食べられません。毎日、健康な歯と口で過ごしましょう。

虫歯予防デー



「歯と口の健康週間」の期間に、食生活を見直してみましょう。

歯と口を健康にするために



めやす
目安は
ひとくち 一口30回!



よくかんで味
わって食べると、
おいしいよ



すきらいせず食べる



よくかんで食べる



骨や歯のもとになる食べ物を食べる

今月の地域の食べ物【地産地消】

給食の食材は、できるだけ地元の生産物を使っています。

【みえジビエ】

6月18日(水)美杉のスピリッツ古田さんにお世話になり、

鹿肉をみえジビエカレーにします。



【美杉みそ】

峯田麴店さんの米みそは、無添加で

塩分も控えめ、優しい味です。

