

給食だより



令和6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去り、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。のどが渇いたときだけでなく、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月は食育月間です◆◆◆

「食育」と聞くと特殊なことに思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください☆

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。食事の時間を感ず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。

🌸「みえ地物一番 給食の日」を知っていますか？

毎月、第3日曜日と、その前日の土曜日は、「みえ地物一番の日」です。この日は、スーパーなどでも三重県産、津市産の食べ物を多く取り扱い、三重県産の食べ物をより身近に感じられます。6月の給食では、美杉こんにゃくの土佐煮、ジビエカレー、津ぶっこグラタン、美杉茶ビーンズを予定しています★お楽しみに♪♪



🌸 ゆっくり、よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることは、早食いを防止し肥満防止につながります。よく噛むことでホルモン分泌が高まり、満腹感が得られて食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られたりします。また、よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。よく噛んで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

よく噛んで舌で味わって食べるとおいしいよ！



ごはんをゆっくりよく噛むと、あまくなるよ！

あごの発達

むし歯の予防

肥満の予防

🌸 熱中症に気を付けましょう！

熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

