

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～



令和5年（2023年） 6月
城陽市立学校給食センター 小学校

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

感染症・食中毒予防の基本！正しい手洗い方法を確認しよう

食中毒、風邪などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって起こります。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気の予防の第一歩です。

<p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p>4 指の間を洗う</p>
<p>5 おやゆび、親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p>洗い残しの多い〇部分は念入りに！ 爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	

「おひさまパワーいっぱい」のおはなしをしました！

「おひさまパワーいっぱい」の紙芝居で1年生に授業をしました！お話を聞いた後は、おひさまパワーを感じながら給食を食べました。

「これからは苦手な野菜をがんばって食べようと思う」という感想を発表してくれた児童もいました。毎日、楽しい給食時間になるよう、給食センターから、おひさまパワーいっぱいの、おいしい給食を届けたいと思います！



おひさまパワー！！



農家さんの畑に行ってきました!



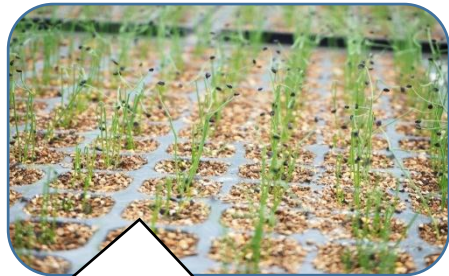
こんげつ がつ あお のうひん うえだ みきお はたけ
今月は、5月にたくさんの青ねぎを納品して下さった植田幹男さんの畑を見学させていただきました!



うえだ みきお がつ
植田幹男さんです。6月もお世話になります。



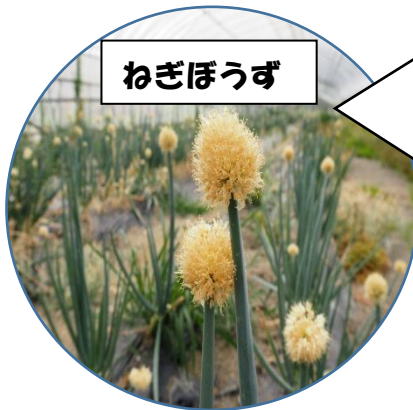
りっぱ あお ねぎがたくさん育っています!



これは、種を植えて2週間のものです。よく見ると先に黒い種が残っています。



これは、種を植えて2カ月経ったものです。これを畑に植え替えて大きく成長させます。



ねぎぼうず

みなさんは「ねぎぼうず」を見た事がありますか? 「ねぎぼうず」は、ねぎの花です。ねぎは、葉だけを切ると数日後にまた生えてくる丈夫な植物ですが、この「ねぎぼうず」ができると、成長が止まり、葉はもう出てきません。



6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。給食では6月9日(金)に「歯と口の健康週間ゼリー」がでます! お楽しみに♪

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する ば よぼう する	肥満を予防する ひ まん よぼう	あごの発育を助ける は ついく たす あご	味覚の発達をうながす み かく はつたつ うながす	栄養の吸収がよくなる えいよう きゅうしゅう よくなる
--------------------------------	----------------------------	---------------------------------------	--	--

かむ習慣をつけるには?

★一口30回を 意識し、よく 味わって食べる	★食べ物水分で 流し込まない	★かみごたえのある食べ物を 取り入れる

★6月もたくさんの農家の方に地元産の野菜をお世話になっています!

たまねぎ おおむらのぶこ 大村延子さん(120kg) 井上重生さん(100kg) にしむらあけみ 西村明美さん(76kg) 種村和平さん(140kg) にしむらみつひろ 西村光弘さん(112kg) 奥村早苗さん(50kg) うえだ みきお 植田幹男さん(150kg) 田畑勉さん(30kg)	青ねぎ よしおかひでお 吉岡秀夫さん(127kg) うえだ みきお 植田幹男さん(159kg)	トマト きむらゆみこ 木村有美子さん(179kg)
		なす たけしまかずお 竹島一雄さん(60kg)