

きゅうしょくだより

みなみかんおん 6月 発行者 室

運動会も終わり、疲れも出るところだと思えます。しっかり休養をとるようにしましょう。もちろん、きちんと食べることも忘れずに。

行事食

ごはん ミルク あじのからあげ
ごまあえ みそ汁

「食育月間」《6月19日(金)》

毎年6月は「食育月間」です。

19日(食育の日)は、日本人が昔から献立を立てるときに基本にしている「一汁二菜」を取り入れた献立です。

「一汁二菜」とは、ごはんの他に「一つの汁物と二種類のおかず」を組み合わせた食事のことです。たくさんの食材を使うので、栄養のバランスがよく、また、一人分ずつ盛り付けるので食べる量がわかり、食べすぎを防ぐこともできます。

伝統的な日本食は、生活習慣病を防ぐために、とてもよい食事です。

ランチルームはじまります

6月から、ランチルーム給食をはじめます。各学年前期に1回、後期に2回の計3回を予定しています。担任以外の先生と交流給食をしたり、紙芝居やクイズをしたりして、楽しく「食」について学びます。「食べることを大好き！」と思ってもらえるように工夫したいと思っています。ご家庭でも給食について話題にしてください。



地場産物の日《6月15日》

広島県東広島市安芸津町赤崎地区のじゃがいもは、独特な赤レンガ色をした、赤土で栽培されています。他の産地のじゃがいもに比べ、作っている量が少ないためスーパーなどでみかけることはあまりありません。大部分が関西などに出荷されるようです。広島県安芸津産の「男爵じゃがいも」を取り入れています。ホクホクしていて大変おいしいじゃがいもです。

今どきの？食事情

お子さんには、食べ物の好き嫌いがありますか？嫌いで食べられない食べ物はありますか？苦手なものはご家庭でどのようにされていますか？先日日本経済新聞に、こんな記事がありました。

『偏食親子 増えた？』

「偏食親子が増えているらしい。親子で同じ食べ物ばかり食べたり、嫌ったり。中には自分が嫌いなものを子に食べさせない親も。「いずれは食べる」と好き嫌いに寛容な昨今の風潮もあるが・・・」という見出しではじまり、最近の事情や背景が書かれていました。

「大人になれば食べられるようになる」というのはどうでしょう。子どものころは苦手だったけれど、大人になって食べたら「あら、おいしい」と思う食べ物は確かにあります。でも、子どものころ食べたことのあるものだから、「おいしいと感じる」ようになったとわかります。食べたことがなかったら、大人になって「未知の食べ物」を好んで食べるようになるのでしょうか。小さいうちに出来るだけいろいろな食べ物に触れて、食の範囲を広げてほしいと思っています。毎年6月は「食育月間」です。

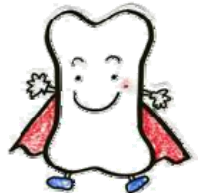
19日(食育の日)は、日本人が昔から献立を立てるときに基本にしている「一汁二菜」を取り入れた献立です。

「一汁二菜」とは、ごはんの他に「一つの汁物と二種類のおかず」を組み合わせた食事のことです。たくさんの食材を使うので、栄養のバランスがよく、また、一人分ずつ盛り付けるので食べる量がわかり、食べすぎを防ぐこともできます。

伝統的な日本食は、生活習慣病を防ぐために、とてもよい食事です。

5月の「カルちゃんサラダ」の日、デビューしました。「カルシウムのカルちゃん」です。骨の形をしたマスコットです。赤いマントがトレードマーク。時々登場します。よろしくお祈りします。

給食時間に廊下や教室に連れて歩きました。「何？それ」「歯？骨？」「握手しよー」とみんな興味津々。すぐに名前を覚えてくれました。



お知らせ

今年度の試食会は、行事の関係から、9月の野外活動の時を予定しています。今年度は1年生保護者だけではなく、全学年対象とします。追って詳細はご連絡します。