



6月給食だより

2020年6月
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 湯本 歩

いよいよ待ちに待った給食が始まります。今年度も成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、おいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

今年度より、牛乳が紙パックに変わりました。ピンから紙パックに変わったことで、飲み方や片づけ方に大きな変更があります。最初はなかなか難しいと思ひますが、これから少しずつ慣れていきましょう。ご家庭でも練習してみてください。

6月1日は
牛乳の日

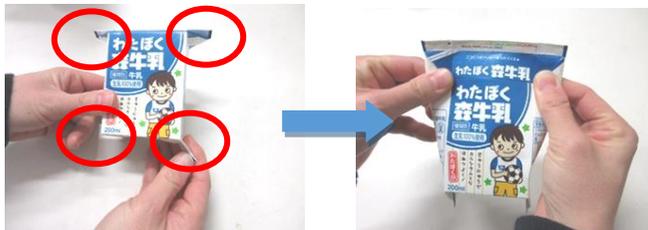


★ストローの開け方・使い方・飲み方



- ◆ストローの袋を本体から外さず、写真のように開けると、ごみが散らばりません。
- ◆ストローは牛乳パックの角を持って、やさしく刺します。
- ◆飲む時は、なるべくパックの角を持ちましょう。(押しとこぼれてしまいます。)

★パックをつぶして平らにする



- ◆片づける時は、ストローの袋を伸ばすと手が汚れません。
- ◆角を広げ、つぶして平らにします。

※詳しいことは、教室の掲示物をご確認ください。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、食育は生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思ひます。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

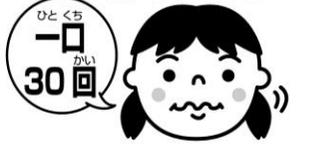
※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
			
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！



かみごたえのある食べ物

