

6月食育だより



令和4年6月
大山崎小学校

暑さに体が慣れていない時期です。

6月になりました。まだ体は暑さに慣れていない時期です。しかし、気温はどんどん上がり、湿度も高い時期に入ります。コロナ禍の感染症対策と熱中症対策のどちらも心掛けて、気を付けていきましょう。

給食についてお願いを下記に記します。毎月すみません。再度確認をお願いします。

長期欠席における返金について再度確認をお願いします。

◆ 給食費 年額 48,400 円 (4,400 円×11ヶ月) (8月を除く)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
—	8,800	4,400	4,400	—	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400

◆ 長期欠席による返金 (給食を止めるかどうか必ず教えてください!保護者の方から特にお伝えのない場合は、給食を止めません。)

コロナ禍はまだまだ続いております。対象になりますと、長期欠席になります。1週間以上の欠席になる場合が返金の対象になります。令和4年度は連絡がない場合の給食費返金はいたしません。対象の児童は、欠席連絡の際に、給食を欠食扱いにするかどうか伝えてください。欠食扱いにしない場合は出席している児童で給食を分けることになります。

必ず担任の先生に①給食を欠食にするかどうか。②その場合、いつからいつまで給食を止めるか。をお伝えください。特に何も連絡のない場合は、給食を止めることはしません。届け出のあった日から4日目以降の給食費を返金します。ただし、1日だけの欠席、とびとびの欠席、毎日連絡を受けての連続欠席については、給食物資の変更ができないため、返金はできません。欠食届を出さない場合の欠席についても返金はできませんので、ご理解ください。

京都の伝統的なお菓子：水無月



6月30日の給食に、京都の伝統的なお菓子である“水無月”が登場します。6月30日は水無月を食べる日です。京都では1年のちょうど折り返しにあたるこの日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓 (なごしのはらえ)」が行われます。この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表ともいえるべき「水無月」です。上部にある小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表しているといわれています (給食は型の関係で、丸型です。みんな食べてね♪)。

6月は食育月間です。



6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ

- ナッツ類
- ドライフルーツ
- 堅焼きせんべい
- 野菜スティック
- 小さな小魚
- するめ

よくかんで食べることで魚の骨も刺さる前に、口の中に違和感を持つことができ、取り出すことができるよ♪

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

「栄養士のひとりごと」

昨日テレビをみておりましたら、「学校給食費の値上がり」という特集番組が放送されていました。日々の買い物でも感じておりますが、食材の値上がりが著しいです (食材だけではありませんが…)。そして、まだまだ上がるような状況。改善の見通しがありません。これまで通りの量や質を維持するのは正直厳しい状況になっております。乙訓地域のこだわり給食、継続できるように頑張っていきたいと思っております。

(栄養士 田中)