

6月食育だより



令和6年6月
大山崎小学校

暑さに体が慣れていない今、熱中症要注意!!

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。熱中症対策を心掛けて、気を付けていきましょう。

暑くなると食欲が落ちる人もあると思います。無理に食べるのはよくありませんが、そんな時こそ栄養バランスを心掛け、食べるようにしてください。生き物は生きるために食べる必要があります。元気の源です。



6月17日(月)~21(金)栄養教諭の実習生が来ます。

未来の栄養教諭を目指して、現在大学4年生の教育実習生がやってきます。基本3-1に配属になりますが、色んな学年で学ぶ機会を持ちたいと考えております。6月はちょうど食育月間になります。1週間という短い期間にはなりますが、一生懸命に取り組んで参ります。ご協力をお願いします。

食べるときに**注意**が必要な食品

<p>球形のもの・つるつるしたもの</p> <p>ぶどう、うすらの卵</p> <p>ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子</p>	<p>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</p> <p>ご飯、もち、パン、さつまいも</p>
--	---

京都の伝統的なお菓子：水無月

6月28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。京都では1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に、この半年を振り返り、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。

(給食では、まる型です。今年も白玉粉と上新粉を使って作ります。)



6月は“食育月間”です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

牛乳を飲もう!

それはね... ミルクせん? 給食には牛乳が出るの? 牛乳は毎日飲むの?

骨や歯をつくるカルシウム(Ca)が多くふくまれているから、特に成長期のみなさんには、たくさん必要なんだよ

骨を大きくしようにするのは、今なんだ!

よく寝て運動することも忘れずにね

6月は牛乳月間です。毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

※こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

「栄養士のひとりごと」

新学期が始まって2カ月が過ぎました。給食室も少しずつ日々の作業に慣れつつあります。みなさんに給食をきちんと提供できている状態に感謝しかありません。ありがとうございます。

新しい給食室から教室へ食事を運ぶとき、外を通ります。暑い季節が始まります。給食の温度管理に特に気を付けていきたいと思っています。

また水無月の季節がやってきました。今年はこの水無月を食べようかな...と昨年と同じことを考えております。食いん坊は元気な証拠だと思っております。最近では給食のごはんや牛乳の残食が多い状態です。もしかしたらなんとなく元気がない状態の人が多いかもかもしれません。色々考えすぎないで気楽に過ごせるといいですね。

(栄養士 田中)