

給食だより 6月

徳島文理小学校

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

昼が一番長い日……

な！夏に近づいてきて、21日だよ。今日から夏だ。21日だよ。長さが一番長い日さ。じゃあ、お昼の給食時間も長くならないか？

それはきつとないだろうな……

食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう

1	B	6		10	D	12
番		7				事
2	5				11	剛
		局		9		C
3				8		
4	A					者

タデのカギ

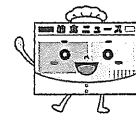
- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん降ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強くてくましいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇に切る。
- 2 自に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で具合が悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。

ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ と B □ の C □ 康週 D □



Data

野菜、どのくらい食べていますか？

トップ5

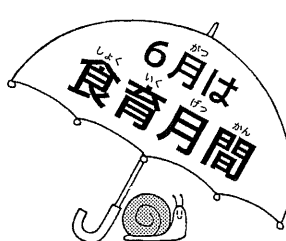
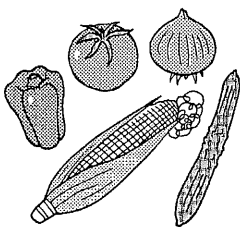
1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県

ワースト5

1位	229g	愛知県
2位	254g	大阪府
3位	264g	神奈川県
4位	269g	三重県
4位	269g	長崎県
4位	269g	滋賀県
5位	270g	山口県

※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。

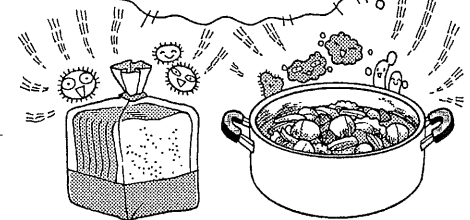


食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。



梅雨時は食中毒やカビに注意!



保護者のみなさまへ

「食」は子どもたちが健やかに育つためにもとても大切です。朝食をはじめ三食をしっかりとって、生活リズムをととのえましょう。また、食卓は子どもたちとさまざまな話をする楽しいコミュニケーションの場になります。食卓での団らんを大切にしましょう。

