

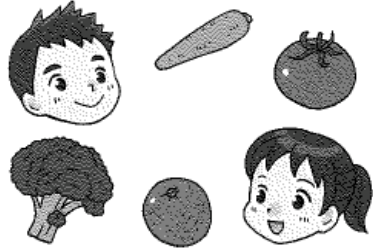


6月

給食だより

徳島文理小学校

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

1. 心と体の健康を維持できる



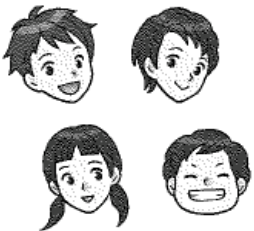
2. 食事の重要性や楽しさを理解する



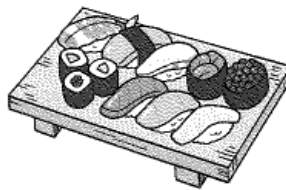
3. 食べ物の選択や食事づくりができる



4. 一緒に食べたい人がいる



5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる



6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

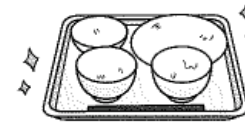


環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。



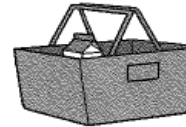
エコバッグを使う



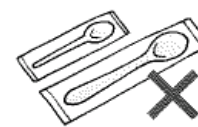
食べ残しをしない



水を出しっ放しにしない



必要なだけを買う



使い捨ての食器を使わない



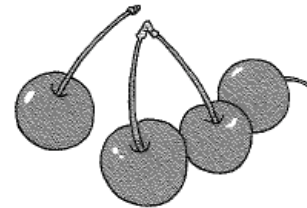
ごみは分別する

水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のごまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけでなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

旬の果物・さくらんぼ



春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

手を洗って食中毒を防ぐ



手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には、石けんでいいいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。