

6月の給食だより

なかよく なんでもたべて げんきに ラッキー

山直北小学校

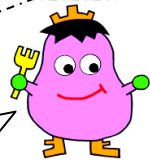
平成28年

6月号

家庭数

もぐもぐ

食育
キャラクター
「ナッキー」



6月は「梅雨」の季節です。雨が多く降ってジメジメして、ばい菌が元気に活動します。給食も含めた食事には、石けんを使ってしっかり手あらいをしましょう。

最後に手をふくときは、きれいなハンカチを使いましょう。

6月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう



この辺りが、とくによごれています。しっかり洗いましょう！

正しい手の洗い方

① 手を水でぬらす	② せっけんをつけて、手のひらを洗う	③ 手のこうを洗う
④ 指の間を洗う	⑤ 指先を洗う	⑥ 親指と手首を洗う
⑦ 水でしっかりと洗い流す	⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく	きれいになりました！

★こんな時にもわすれずに…

トイレから出た時



料理をする前



動物をさわった後



6月は「食育月間」です！

食育とは、心や体の健康を守るために、食べることについてのいろいろな教育を行うことを言います。6月は、その食育について園や団体などがさまざまな取組をする月間です。これを機会に、あらためて食育について考えてみましょう！

◇早寝・早起きをし、朝ご飯を食べましょう



◇一日三食、なるべく時間を決めて食べましょう



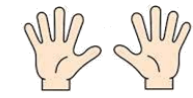
◇好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べましょう

おすすめは、「マゴハヤサシユス」の食べ物です！

- マ 豆、大豆、納豆、豆腐
- ゴ ごま、ナッツ類
- ハ わかめなどの海藻
- ヤ 野菜
- サ 魚
- シ しいたけなどのきのこ
- イ いも類
- ツ 漬物、味噌、納豆など植物性の発酵食品
- ス 酸っぱいもの

！ 大阪人は野菜不足！

健康な体作りにつながるために、野菜は一日あたり、1～3年生は240g、4年生～中学生は290g、高校生以上は350g食べるのが良いとされています。でも調べてみると、大阪はその目標よりも100gぐらい少ないそうです。給食では毎日野菜を使っていますが、量が多すぎることはありません。なので家庭でも、野菜を毎食1～2皿食べるようにしましょう！
生野菜は両手一杯、火を通した野菜は片手一杯でだいたい100gになります。



平成24年度国民健康・栄養調査

20歳以上大阪男性 262.6g(ワースト2)

女性 248.7g(ワースト5)

歯が健康になる食生活を送ろう！

6月4日から10日までの一週間は『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯は健康な体を作ります。何歳になっても自分の歯で食べものを味わえるよう、普段から歯に良い食べものを食べるようにしましょう。

歯に良い食べ物

◆歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムを多く含むもの



ぎゅうにゅう



チーズ

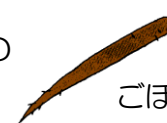


ひじき



じゃこ

◆歯ごたえのある食べもの



ごぼう



れんこん



だいず



きりぼしだいこん



こざかな