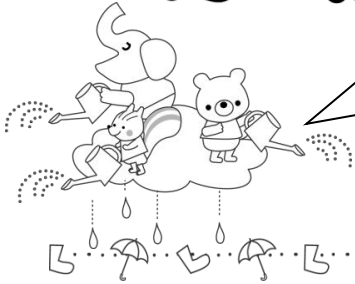


6月の給食だより



平成 29 年 5 月 31 日
高岡市立戸出東部小学校



風薫るさわやかな季節が過ぎると、じめじめした梅雨がやってきます。蒸し暑い日が続いたり、冷たい雨が降ったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前にきちんとした手洗いを心がけるなど、自分でしっかりと衛生管理を行い、元気に過ごしましょう。

❀ 6月は食育月間 ❀

平成 17 年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取組が行われています。

高岡市では、食育の日にちなんで、地場産品を取り入れた「たかおか食 19 丼」献立を毎月実施しています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



♪ みんなで食育 ♪

「食育」と聞くと、「食べ物について詳しく教えないといけないのかな？」と考えがちですが、まずは、身の回りの小さなことから始めましょう。「おいしいね」と言いながら家族みんなで食卓を囲んだり、子供と一緒に料理をしたり、郷土料理に目を向けたりと各家庭に合った取組を試してみてください。

●スーパーやお店で…



この野菜の名前は何か？
どこでとれたのかな？
今が旬の食べ物は何か？
新鮮な魚を見分ける方法はね…

●台所で…



今日の料理の材料は何か？
上手にお手伝いできるかな？
みじん切りの仕方はね…

●食卓で…



苦手な食べ物、食べられるかな？
テレビを消して食べようね。
どんな味がする？どんな食感？

●他にも…

食事を始める前に…

手洗い、配膳、あいさつなど

食事のマナーは…

お茶碗を持って食べる、はしの持ち方など

食事が終わったら…

ご飯粒を残さず食べる、

あいさつ、食器を洗うなど

