

# 給食だより



令和3年度  
6月号

裏磐梯学校給食共同調理場

毎月19日は食育の日

## 今月の給食のめあて

小学校：衛生的な食事のとり方を考えよう。

中学校：歯によい食品や食べ方を知ろう。食中毒の予防に努めよう。

## がっ しょくいくげっかん ＊6月は食育月間＊

6月は食育月間です。食育と聞くと難しく思うかもしれませんが、はしの持ち方や食事のマナー、食材や調理への関心、食に対する感謝の心を育てることなど、意外と身近に「食育」があります。

新型コロナウイルスの感染予防に際し、生活様式の変化から自宅での時間が増え、食事の偏りが心配な方もいると思います。健康な体を維持するためには、3食バランスよく食事をとることが大切です。この機会にご家庭でも日々の食事を見直しながら、食育に取り組んでみましょう。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

## いくつ☑がつくかな?? 「食育」レベル診断

- 1日3回の食事のリズムが身についている。
- 好き嫌いなく食べている。
- 家族や友だちと一緒に楽しく食べている。
- 家庭で食べている食材や味に親しみをを持っている。
- 会話を楽しみ、食事のマナーについて気をつけている。
- 食事作りや準備に関わっている。
- ごはんを中心とした日本型食生活の良さを理解している。
- 一人で食事作りができる。
- 自分の健康を考えた食の選択ができる。
- 福島県の豊かな食材と郷土料理に関心を持っている。

### 診断結果

【0～3個】レベル たまご  
心を込めた食事のあいさつをしよう!

【4～6個】レベル ひよこ  
好き嫌いなく食べよう!

【7～10個】レベル にわとり  
自分で作れる料理を増やそう!



# あさ た \*朝ごはんをしっかりと食べよう\*

6月21日から、25日まで朝食見直そう週間です。しっかりと朝食をたべて元気いっぱい生活できるといいですね。

## のう 脳にスイッチ

ブドウ糖は、脳のエネルギー源です。脳がしっかり働くようにブドウ糖をとりましょう。



## しゅしょく 主食

炭水化物（ブドウ糖）を多く含む  
ごはん・パン・めん等



## からだ 体にスイッチ

食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。



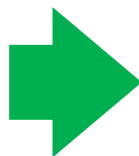
## しゅさい 主菜

たんぱく質には体温を上げる働き  
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を  
使った料理



## おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると、反射的に腸がうごきます。野菜の繊維は排便を促します。



## ぶくさい しるもの 副菜・汁物

ビタミンやミネラルを含む  
野菜・海藻・きのこなどを使った料理



6月11日から栄養士の馬場先生が給食をつくりまします！！

令和2年度より勤務しておりました栄養士の堀江が産前休暇に入るため、6月11日からは、栄養士の馬場先生が給食を作ることとなりました。



えいようし ばば ひろこせんせい  
栄養士 馬場 浩子先生

す 好きな食べもの

トマト

にがて た 苦手な食べもの

どじょう

しゅみ 趣味

さいきん 最近ロードバイクをはじめました！！

