

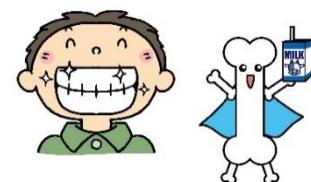
6月

# 給食だより

春日部市立春日部南中学校

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、食欲がおとろえがちです。体調を崩さないよう、十分に食事をとり、水分の補給にも気をつけてください。

またこの時期、気温・湿度が上昇して、カビがはえたり、食中毒が発生しやすくなります。手洗いをしっかり行い、食中毒を予防しましょう。



## 毎年6月は「食育月間」です



こどもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取組んでいます。毎年6月は食育月間、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。

あまり難しく考えず、まずは身近なところから意識してみましょう！

## こんなことも「食育」！

○家族で「給食だより」を読む



○もりつけ表や献立表を確認する



○親子で料理をする



○食品の栄養成分表示を確認する



○食事のあいさつをしっかりする



○一緒に買い物に行き、食材選びに参加する



## 勝てる体は、食事と休養から！！

6月は、体育祭や学校総合体育大会があります。活動に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。適切な量を、バランスよく食べましょう。まずは給食をしっかり食べよう！

バランスよく！



この時期の体はまだ暑さに慣れていません。これまでに水分補給をする、体を動かすときは無理せず途中で休憩を入れて日陰など涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

## かみごたえのある食品でかむ力アップ↑

学校給食では、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。おうちの食事でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉、豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に食べましょう。

## よく噛むことの効果

合言葉は、

「ひみこのはがいーゼ」



（学校食研究会「よく噛む」8人効用）

## 6月のかみごたえのある給食

- ・かんぴょうの和え物
  - ・切り干し大根の和え物
  - ・いかの薬味ソースがけ
  - ・青菜とじゃこのサラダ
  - ・みそかつ
- など…

## お知らせ

6月3日、4日、5日は学校総合体育大会の中心日のため、給食なしになります。

