



きゅうしょくだより



令和5年6月

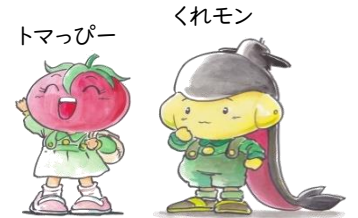
呉市蒲刈学校給食共同調理場

梅雨入り間近な頃となりました。これからの時期は、じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような寒い日もあり、体調の管理が難しくなりがちです。また、細菌性の食中毒が発生しやすくなっていくので、手洗いなど身近な衛生にも気をつけて過ごしていきたいでしょう。



呉市食育ロゴマーク

6月は『食育月間』です!



呉市食育キャラクター

毎月19日は『食育の日』です。そして、6月は全国において『食育月間』とされています。学校・家庭・地域において、みんなで『食』について考えるひと月にしていきたいでしょう。

食卓をみんなで囲んで
心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を
実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の
「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の
「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化
「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、
選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭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取り入れてみてはいかがでしょうか。

かみごたえのある食品で
かむ力アップ↑

