



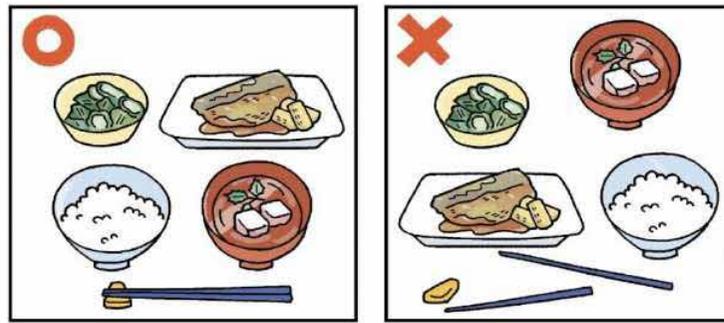
# 食育だより 6月



## 6月は食育月間です

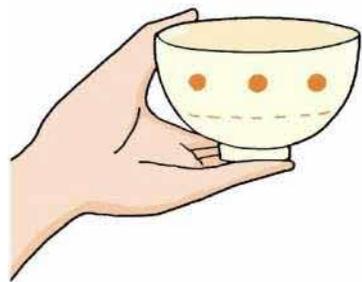
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。今月の給食の目標は「正しい食器の並べ方、箸の持ち方などを身につけよう」「骨や歯を丈夫にする食べ物を知ろう」です。家族みんなで、考えてみましょう。

## 正しい食器の並べ方、箸の持ち方を身につけましょう



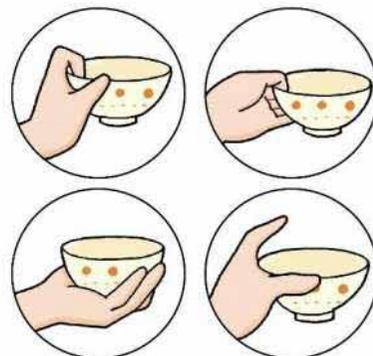
和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

### 茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

### こんな持ち方はやめよう

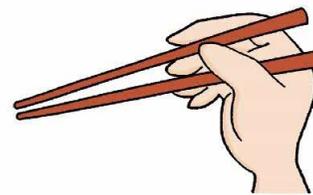


指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

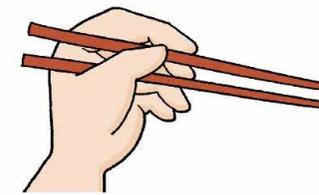
## 正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

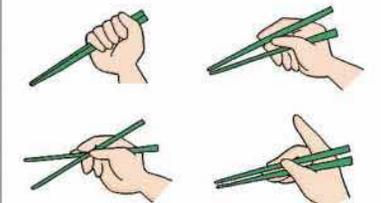
右ききの場合



左ききの場合



### こんな持ち方をしていませんか？



上のはしは鉛筆の持ち方と同じ



## 骨や歯を丈夫にする食べ物を知ろう



骨や歯をつくるカルシウム。カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりすることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

## いっしょにとろう！

骨を丈夫にする  
ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収をたすけて、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは、魚きのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多くふくまれます。



# 食育だより 6月



令和5年度 6月  
基山町学校給食センター

## 6月は食育月間です

食育月間ということで、学校ではさまざまな取り組みを行っています。



基山町の美味しい食べ物を給食で紹介します。

基山小学校では6月8日に、若基小学校と基山中学校では6月29日に、「抹茶きな粉揚げパン」が献立に登場します。

基山町産のお茶から作られた抹茶を使用します。

抹茶は園部製茶さんから購入しました。

小学生は、茶摘みの体験や、美味しいお茶の入れ方を学びましたね。



パンの小麦粉は佐賀県産の小麦を使用しています。

パンの小麦粉は令和5年の4月から、佐賀県産小麦

「はる風ふわり」という品種の小麦粉に変わりました。

同じコッペパンを食べても、「やわらかくておいしい」

という声が聞こえてきます。



骨や歯を強くする食べ物がたっぷり。

骨まで食べられるようにしっかりと煮た「いわしの生姜煮」

「ししゃもフライ」。「しらす」は、青菜といっしょに

食べることで、さらに体に吸収されやすくなります。

きのこに含まれるビタミンや大豆製品の納豆なども、骨や歯を丈夫にするカルシウムの吸収を助ける食べ物です。

6月の給食献立にはこれらの食べ物が出てきます。

しっかり食べましょう！



正しいはしの持ち方を練習してみよう。

基山小学校では、6月13日、14日、16日と、3日間にわたって

「はし使いコンクール」を行いました。

各クラスの代表がはしを上手に使って、豆を皿から皿へ移動させます。

なかなかつかめず大変なときもありましたが、みんながんばっていました。

この機会にぜひ正しいはしの持ち方を身に付けてほしいです。



早寝・早起き・朝ごはん

健康やかに成長するためには、規則正しい生活習慣が必要です。

この生活習慣が乱れると、学習の意欲や体力、気力の低下などに

つながるといわれています。「早寝・早起き・朝ごはん」を

まずは、1週間取り組んでみましょう。(取り組み期間は学校ごとにお知らせします。)

学年ごとにチェックシートがあります。

裏面には、「食事・健康に関する調査」の

結果についてのおはなしもあります。

ぜひ、読んでください。



はやね・はやおき・あさごはん  
チェックシート★1ねんせい

ねん くみ ばん がつ ちち ~がつ ちち  
なまえ \_\_\_\_\_

まいにち 「はやね・はやおき・あさごはん」に とりくんで いろをぬっていきなさい！

げつようび	はやね	はやおき	あさごはん	【1週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。
かようび	はやね	はやおき	あさごはん	【2週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。
すいようび	はやね	はやおき	あさごはん	【3週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。
もくようび	はやね	はやおき	あさごはん	【4週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。
きんようび	はやね	はやおき	あさごはん	【5週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。
どようび	はやね	はやおき	あさごはん	【6週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。
にちようび	はやね	はやおき	あさごはん	【7週間ごとの振り返り】 はやね・はやおき・あさごはんのしゅりあが だいたいできています。また、朝の準備ができています。この結果、つぎはこうしよう。

おうちのひとより \_\_\_\_\_

ふりかえりかこう！ \_\_\_\_\_

せんせいより \_\_\_\_\_

はやね☆はやおき☆あさごはんチェックシート