6月食育だより

おたよりを見ることができます

基山学校給食センター

6月は『食育月間』です。この機会に、毎日の『朝ごはん』の大切さを見直してみましょう。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源です。しっかり食べて、梅雨の時期も元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

きれいに手を洗おう！

↑基山中学校　給食委員会ポスター

学校では、こまめな手洗いを呼びかけています。
最近、ハンカチ忘れが多いようです。
毎日、清潔なハンカチを忘れないようにお声かけをお願いします。

歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。