

給食だよ！ 6月

平成30年6月号
春日部市立東中学校



だんだん気温が高くなり、雨の多い時期になりますね。この時期はジメジメとして湿度が高く、食中毒がおきやすいと言われていますので、特に衛生に注意しましょう。まずは、手洗いから！食中毒予防にも手洗いは効果的です。

また、今月は学校総合体育大会がありますね。三度の食事をしっかりと、本番を迎えましょう。

6月は食育月間です！

英語のことわざに“You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

栄養のバランスを考えながらいただく！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりとしましょう。



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

食べ物のことをよく知ろう！



ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！

ユネスコ無形文化遺産の「和食 (WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産の食材や郷土料理などへの理解を通して、ふるさと春日部への愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てることを目的としています。今月は下図に示されているような、「埼玉県産の農産物」を給食に取り入れています。



★6月は、1年生・2年生のパーティオランチ(お弁当給食)を予定しています。
 1年生 28日(金) }
 2年生 27日(木) } (3年生 修学旅行)
 3年生と7.8組は2学期に実施予定です

○各自、はしとレジャーシートの持参をお願いします。
 ○裏面にパーティオランチの詳細の内容を載せています。