食育だより

令和元年６月
下妻小学校

梅雨の季節を迎えました。
これから夏にかけ，じめじめして湿度が高くなり，体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので，規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

☆6月は食育月間です☆

子供たちが豊かな人間性と健康な体を培い，未来に向かって羽ばたくことができるようになる。そして大人も含めたすべての人が健康でいきいきと暮らせるようになりたいものですね。そのためにも食育でのさまざまな経験を通して食についての知識と食を選択できる力を身に付け，健康的な食生活を送ることができるようにすることが，今，求められています。

毎日の生活で，これらのことがしっかりできているか，ふり返ってみましょう。

食を通したコミュニケーション

食を共に楽しみながら，食事の作法やマナー，食文化や望ましい食べ方を身に付けましょう。

バランスのとれた食事

生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践しましょう。

望ましい生活リズム

朝食を必ずとることや，早寝早起きなど子供の基本的な生活習慣を育成し，生活リズムを向上させましょう。

食を大切にする気持ち

食事のあいさつをしっかりするなど，自然の恵みや食にかかわる人へ感謝しましょう。

食の安全

自分の食を自分の判断で正しく選択できるよう，適切な情報を集め，衛生や安全に十分気を配りましょう。

よくかむんで食事をすると，すてきなことがいっぱいです

６月７日に１年生の親子給食が行われました。メニューは「ごはん，牛乳，コーヒーメイト，豚肉ときゃべつの味噌炒め，もやしサラダ，オレンジ」でした。
１年生は初めての「コーヒーメイト」を，お家の方と美味しそうに飲んでいました。どのクラスも，楽しく会食できました。