

給食だより

令和2年6月
流山市立小山小学校

雨の多い季節ですが、1日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。
また、6月は「食育月間」です。食生活の大切さを改めて考え、しっかりと食事をする習慣を身につけたいですね。

歯を大切にしましょう！

よくかもう！



6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な歯でおいしく楽しく食事ができるよう大切にしましょう。

消化・吸収を助ける

よくかむことで、だ液に含まれる消化酵素と食べものがよく混ざり、消化・吸収がよくなります。



脳の働きがよくなる

あごが動き、頭のまわりの血管や神経が刺激されて血流がよくなると、脳の働きが活発になります。



むし歯を予防する

だ液がたくさん出てきて、口の中に残った食べかすをきれいにし、むし歯をつくる菌を減らします。



肥満を防ぐ

よくかむと、適量で脳に「おなかいっぱい」という信号が伝わり、満腹感を得られます。



食育で育てたい「食べる力」

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大切です。ご家庭でも、食について振り返る機会をもっていただければ幸いです。

◎食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を囲みながら、食事のマナーや食文化など、望ましい食習慣を身につけましょう。



◎バランスのとれた食事をしましょう！

栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直し、生活習慣病の予防・改善につなげましょう。



◎食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

自然の恵みや食に関わる人々の努力に感謝しましょう。



◎食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全を判断しましょう。



※6月の給食につきましては、新型コロナウイルス感染症対策のため、6月15日（月）から26日（金）までの配膳は担任が行います。
6月29日（月）以降の配膳は、児童及び教職員の3～4名程度で行います。それに伴い、配膳しやすい献立での提供となりますので、メニュー数や栄養価が例年と異なる場合がございます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

※給食の準備・配膳等の進め方につきましては、6月3日に送付したメールの流山市教育委員会からの添付ファイル「学校給食実施における新型コロナウイルス感染予防対策について」をご覧ください。

今年度も民間委託業者（シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社）に給食業務をお願いしています。栄養士高橋と安心・安全でおいしい給食作りをしていきます。よろしくお願いいたします。

