

食育だより 2中バージョン

No.1

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です

食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進する月間です。

食を楽しむこと・生活リズムを整えること・食を大切に、感謝の心を持つこと...などできることから取り組んでいきましょう😊



☆6月の旬の食材☆

きゅうり



旬は6~8月。95%は水分のため、体を冷やす効果があるので、この季節にピッタリ!

濃い緑色でハリツヤのあるもの、表面のイボがピンととがっているものが新鮮々々

ししとう

旬は6~9月頃。免疫効果を高め、夏の疲労回復にも効果があります。



ピーマン

旬は6~8月。ビタミンCもたっぷり栄養価も高い!



牛乳はとても大切です



給食には毎日牛乳が出ます。なぜなら成長期にとって牛乳はすぐに必要な栄養素のカルシウムを含んでいるからです。

成長期にとってカルシウムをたくわえて大人になってからもそのカルシウムを使います。ですから大人になって骨がもろくなる「骨粗しょう症」の予防にもなります。

2中ではどのくらい牛乳を飲んでくれているのか調べています。

4月は3年生37.1%、2年生32.9%、1年生1.8%、全体で23.9%の牛乳が飲まれずに返されていました。

5月は3年生33.4%、2年生27.2%、1年生4.5%、全体で21.8%でした。

全体的にみると少しずつ減っていてすごく#嬉しいです。

この調子でどんどん飲んでいきましょう!

苦手な生徒もいると思いますが、一口でも構いません。飲む習慣をつけていきましょう!!

お知らせ

6/27(火)にPTA対象の給食試食会があります。食育の話や配膳室の見学を行ったあと、生徒と同じ献立の給食を試食して頂きます。

申し込みは先日お配りした申込用紙に記入の上、担任に提出して下さい。6/13(火)が締切日です。

お時間ありましたら、ぜひご参加下さい😊