

給食だより

6月

令和5年度
魚沼市立広神東小学校

梅雨が近づいています。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。そして、しっかり食事をとり、たくさん運動し、たっぷり睡眠をとって、心も体も元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です！

～ 学校の食育の6つの視点 ～

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。健康づくりには、毎日の食事が大きな役割を果たしています。学校では、栄養面の知識を身につけるだけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断して生活できるようになるために「食育」を行っています。

食事の重要性を知る  生きるうえで欠かせない食の大切さを 自ら調理し食事の準備をすることが できる。	心身の健康を育む  栄養バランスのとれた食事や食べ方 を学び、よりよい食習慣を形成しようと 努力できる。	食品を選択する力をつける  食べ物に関心をもち、品質や衛生、 栄養面など総合的に判断し、適切に 選択できる。
感謝の心でいただく  食生活が自然の恩恵のうに成り立ち、 多くの人の力に支えられていることを 知り、感謝して食べることができる。	社会性を養う  協力して準備をしたり、マナーをよく 考えることは相手を思いやり、楽しい 食事につながることを理解する。	食文化を未来に伝える  季節や行事にちなんだ食事があること を知る。地域の歴史や風土に深いわか りがあることを理解し、尊重できる。



栄養素について知ろう ～炭水化物～

炭水化物は、米、パン、めん、いも、砂糖などに多く含まれます。脳や体を動かすエネルギー源となります。1日に必要なエネルギー量の50～60%を取るようになります。主食（ごはん・パン・麺など）をしっかり食べましょう。砂糖は取り過ぎないように量を考えましょう。

炭水化物を多く含む食品・料理

