



令和5年度 6月  
伊佐市立学校給食センター



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えます。とく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。そして食事、運動、睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!



毎月19日は、「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。皆さんの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

## 学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



心身の健康を育む



食品を選択する力をつける



感謝の心でいただく



社会性を養う



食文化を未来に伝える



### 食育クイズ

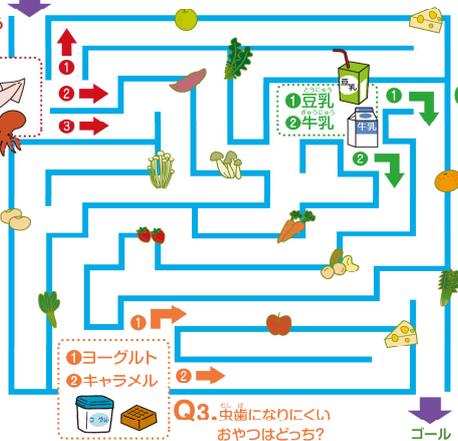
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

6/12(月)～6/16(金) 栄養調査をおこないます!



Q1. 固くて弾力のあるするめの正体は?

- ① えび
- ② いか
- ③ たこ



Q2. 豆乳と牛乳はどちらがカルシウムが多い?

- ① 豆乳
- ② 牛乳

- ① ヨーグルト
- ② キャラメル

Q3. 虫歯になりにくいおやつはどっち?

栄養調査は、みなさんが日々どれくらい栄養を摂取できているか調査し、給食がよりよくなるよう研究するためにおこないます。対象学年は、小学校3・4年生と中学校2年生です。ご協力よろしくお願いいたします。