

# 給食だより 6月

大崎市立宮沢小学校  
令和2年6月11日(木)

## ★ 6月は食育月間です ★

本格的に授業が再開し、月曜日からは今年度の給食もスタートしました。長い休業期間を経て学校再開を心待ちにしていた子、保護者の方も多いと思います。給食においても新型コロナウイルス感染防止対策に万全を期して実施していきます。感染防止に有効な方法は第一に「手洗い」です。ひん繁に手洗いをするので、毎日清潔なハンカチを持たせていただくようお願いします。

さて、毎年6月は食育月間です。食育月間は、家庭・地域・学校などの社会全体で食育を推進していくこと主旨に、農林水産省で定められているものです。新しい生活様式を定着させるこの時期に、御家庭でもお子さんと一緒に「食」について話したり、料理を作ったり、「食」に関する様々な体験をする機会をつくってみてはいかがでしょうか。

## ★ 家庭でできる食育は・・・ ★

### ●朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

規則正しい食事をとることで、生活のリズムも整うようになります。朝ごはんはその基本でもあり、1日のエネルギー源となる食事です。毎日欠かさず、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝ごはんを食べましょう。

### ●食事の挨拶をきちんとしましょう

食事のときに、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶はきちんとできていますか？作ってくれる人や食材への感謝の気持ちを込めて、挨拶をするようにしましょう。

### ●食事の準備や後片づけを手伝いましょう

子供でもできる作業(野菜を洗う、ちぎる、つぶす、料理を盛り付ける、運ぶ など)や食器の片付けなどを、体験させましょう。頑張ることができたら、たくさん褒めてあげてくださいね。

### ●家族だんらんの仕方を変えましょう

家でも3密に気を付け、1日に1回は家族が顔を合わせる機会をつくりましょう。とくに朝のお子さんの様子・体調など、変わったところはないか、気を配っていただきたいと思っています。

### ●旬の食材をいただきましょう

旬の食材は、味が良だけでなく、栄養価も高く、安価で手に入りやすいものが多いです。四季折々の旬の食材を料理に取り入れ、おいしくいただきましょう。

旬の野菜・・・ トマト・きゅうり・なす・スナッPEndウ・ブロッコリー・キャベツ・そらまめ など