



令和3年 6月

6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化も著しく、子どもたちも体がだるく感じたり、食欲も低下しやすく、体調を崩しやすい季節です。旬の食材などたくさん食べ、毎日元気に過ごしましょう！



【6月の食育目標】

- ・ バランスよく食べよう！
- ・ 自分の食べられる量を知ろう！

～赤・緑・黄 に分けてバランスのよい食事を～

・赤…体をつくるもと（たんぱく質）

⇒肉類、魚類、海藻類、卵、牛乳など

・緑…からだの調子を整える（無機質、ビタミン）

⇒野菜類、きのこ類など

・黄…エネルギーのもと（糖質、脂質）

⇒ご飯、パン、イモ類、油類など



三色食品群

～6月の旬の食材～

旬の食材は、その時期に一番美味しく、栄養価が高くなる時期のことを言います。給食も旬の食材を意識した献立作りを心掛けています！お家でも旬の食材を楽しんでみて下さい！

- ・かぶ ・アスパラガス ・さやえんどう
- ・そらまめ ・ピーマン ・かぼちゃ
- ・トマト ・なす など



～自分の食べられる量を知ろう！～

給食の時間には、子どもたちが給食の量を自分の目で確かめ、食べられる量を考え、伝えて配膳するよう取り組んでいます。

最近では自分の食べられる量をだんだんとわかるようになってきた姿がみられます。自分の食べられる量を知る事によって、残食が減ったり、苦手な食材も少しずつから挑戦できるよう自分の食べられる量を一緒に見つけていきましょう！

お家でも配膳のお手伝いや「食べられるようになったね！」など声をかけてみて下さい！



