

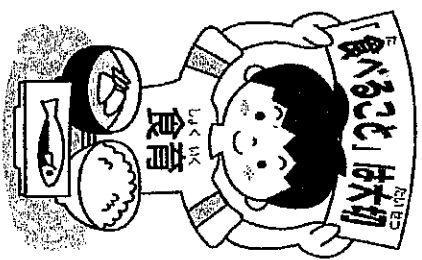
給食指針

令和2年6月
神原学校給食センター

食に関する指導目標
○歯や骨を丈夫にする食へ物について考えよう

ご家庭でも、できることから始めてみませんか?
6月は「食育」月間です。

食育とは、生きる上での基本である。知育・徳育・体育の基となる。食もこの一、できる経験を通じて「食」に関する知識と「食」の選択する力を獲得し、健全な自生活を実践する力を育てる人間を育てること（食育基本法より）です。生涯を通じて健康な身体を育て、食育を通じて何となく大切にす。



家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> 家族みんなが食卓を囲んでいますか?	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか?	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意図して食品を選んでいますか?	<input type="checkbox"/> 食料を無駄なく使っていますか?
---	--	--	--	--

「家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。」

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する

あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる

脳を刺激し、頭の動きをよくなる

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる

消化を助け、栄養を吸収しやすくなる

- ### 今月の給食
- ☆6/4 かみかみ献立
 - ☆6/22 懸垂の日献立
 - ☆6/24 ユッカアヒー(旧暦5/4)
 - ☆6/25 グンガチグニチ(旧暦5/5)



ユッカアヒー(四日の日)

旧暦5月4日は、ユッカアヒーとよばれ、各地の漁港では豊漁祈願のハーリーが行われます。

また、各家庭ではポーポーやチンピンが作られ、子どもたちにとって楽しみの日でした。ポーポーやチンピンは、中国菓子の影響を受けた、沖縄の伝統菓子です。

グンガチグニチ(五月五日)

旧暦5月5日のグンガチグニチは、本土から伝わった行事です。沖縄では、あまがしといわれます。しょうぶの葉を添えていただきます。農作物に悪いことが起きないように、「しょうぶ」や「よもぎ」など、においの強い薬草を門に差して回払いをします。

