

給食がより

令和3年6月
神原学校給食センター

食に関する指導目標

〇歯や骨を丈夫にする食べ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って、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を涵養し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法）」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。



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"/> 家族みんなで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"/> 食品表示や産地を参照して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食料を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご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！

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p> <p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、頭の動きをよくする</p> <p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>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</p> <p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>
---	---	--



今月の給食

- ☆6/2 かみかみ献立
- ☆6/22 魁皇の日献立
- ☆6/13 ユッカヌヒー(旧暦5/4)
- ☆6/14 ゲンクウチグニチ(旧暦5/5)



ユッカヌヒー(四日の日)

旧暦5月4日は、ユッカヌヒーとよばれ、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。



ゲンクウチグニチ(五月五日)

旧暦5月5日のゲンクウチグニチは、本土から伝わった行事です。沖縄では、あまがしというぜんざいに「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厄払いをしました。

