



6月給食だより

6月は食育月間。毎月19日は食育の日

毎年6月を食育月間・毎月19日を食育の日とし、食事について見直したり、考えたりする日としています。

須賀川市の学校給食では、食育の日献立として「主食、主菜、副菜、汁」のそろった献立とシバランスのとれた食事について学ぶ機会としています。

朝食について見直そう週間 運動

6月の一週間を運動期間として最終日に朝食の内容などの調査をします。調査をとおして自分の生活習慣を見直すきっかけにすることを目的にしています。

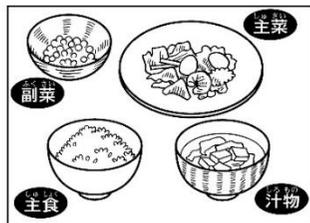
栄養のバランスとれていますか？

栄養のバランスをとるいちばん簡単な方法は、下の絵の4つのおさをそろえることです。特に副菜のおさが足りないとい満腹感がなく食べ過ぎにつながるので気をつけましょう。

献立の基本さ



覚えよう!!



- 主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
- 汁物 → 足りない栄養素や水分を補います (飲み物)
- 主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります
- 副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

おやつ食べすぎていませんか？

おやつを食べる場合は、1日に必要なエネルギーの10~20%が適量です。おおよそ200kcalを目安にしましょう。<200kcalのおやつの量>



チョコレート 半分

ポテトチップス 1/2袋



ミニあんぱん 2こ



カステラ 1きれ

ポイント

ポテトチップスなどのスナック菓子は両手にのるくらい、チョコやパン類は片手にのる位とおぼえましょう。

牛乳を飲もう!



6月は牛乳月間です。毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

