



# きゅうしょくだより

令和6年6月

かがりがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう  
蒲刈学校給食共同調理場

つゆい まぢか ころ 梅雨入り間近な頃となりました。これからの時期、じめじめ蒸し暑い日や梅雨寒と言われるような肌寒い日もあり、体調の管理が難しくなってきます。日頃から手洗い・うがいなど、身近な衛生に気をつけて過ごしていきましょう。



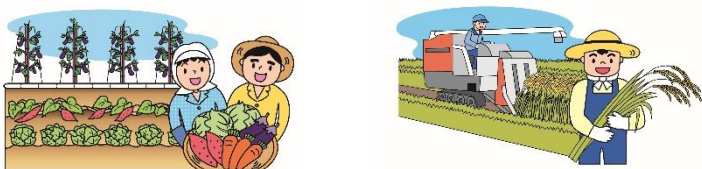
がつ しょくいくげっかん  
**6月は『食育月間』です!**



呉市食育キャラクター

まいつき 毎月19日は『食育の日』です。そして、6月は全国において『食育月間』とされています。学校・家庭・地域において、みんなで『食』について考えるひと月にしていきましょう。

た もの 食べ物のことをよく知ろう!



た もの ゆらい さんち 食べ物の由来や産地、だれがどのように作ったのか、そして、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、健康に食べていく力を育みます。

た たの よろこ 食べる楽しみや喜びを  
あらためて感じてみよう!



かぞく とも 家族や友達と一緒に食べる食事はきずなを強め、心を豊かにしてくれます。また、食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことでもあり、作ってくれた人びとの温かい気持ちを受けとることでもあります。

えいよう 栄養のバランスを  
かんが 考えながら食べよう!

た もの からだ 食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。

とりわけ、成長期の食生活は、生涯を健康に過ごすためにとても大事です。



あじ でんとう しょく ふるさとの味、伝統の食を  
みらい つた 未来に伝えよう!



ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食(WASHOKU)」。  
和食は、四季の移り変わりを感じて自然を尊重し、素材の持ち味を活かした日本の食文化で、世界中から称賛されています。ふるさとの味を知り、伝統の食を未来へ伝えていきましょう。

## 旬の食べ物

アスパラガス



そらまめ



たまねぎ



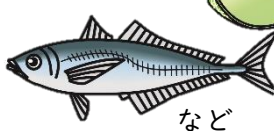
じゃがいも



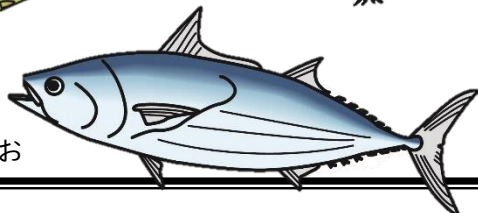
メロン



あじ



かつお



など

しんしん 心身ともに健康な生涯を送るためには「食生活」がカギとなります。

ぜひ、この機会を利用して、家庭においても食育に取り組んでみませんか。

