

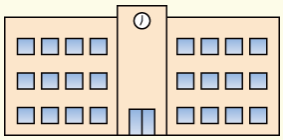
食育だより 6月



令和２年６月１日
秩父市立北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

気温が急に上昇する季節となりました。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症が多く発生します。健康に自信のある人でも、睡眠不足だったり朝ごはんを食べないまま活動を始めたりすることによって熱中症を起こしやすくなります。朝食は必ずとること、また、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



安心安全で おいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れた、おいしい食事を提供しています。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。

ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。





給食の栄養について



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人当たりの学校給食摂取基準」に沿って作られています。また、ご家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、献立を作成しています。

本調理場では、小学校３校(尾田蒔小・大田小・吉田小)と中学校３校(尾田蒔中・大田中・吉田中)の約８６０人分の給食を、心をこめて提供します。



「骨や歯を丈夫にしよう」 ６月２日の給食は、かみかみ献立です。

６月４日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？　この１週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



