

ペロリ!



第2号

しんねんど はじ げつ た 1 か月が経ちました。あたらしい せいかに 慣れてきた はんめん、疲れで たいちょう くず やすい 時期でもあります。学校給食は、成長期の皆さんの体に必要な栄養が摂れるよう、バランスを かんが つか 作っています。苦手なものもあるかもしれませんが ひとくち はチャレンジし、体調を崩しがちな時こそ、できるだけ栄養に気を付けた食事をするようにしましょう。

食事のマナーを守ろう!!

みんなでおいしく 楽しく 食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。食事のマナーというところのようものが 思い浮かびますか? いつもどのようなことに気を付けて 食事をしていますか? 食事のマナーを守って、感謝の気持ちを持ちながら 楽しい 食事の時間 にしましょう。



地場産物を食べよう!

あたたかくなり、北海道でも少しずつ新鮮な野菜などが収穫されて お店に並びようになってきました。近くでとれる食材は「地場産物」と呼ばれ、収穫してからすぐに食べることができるので、新鮮で栄養も多く、おいしいです。給食でもできるだけ江別でとれた美味しい食材を取り入れていきますので、味わって食べてみてくださいね!



6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。



6月4日の6(む)4(し)の語呂合わせから、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」とされています。健康な歯や口のためには何が大切でしょうか? うがいや歯磨きなどももちろん大切ですが「よくかんで食べる」「歯をつくるもとになるカルシウムをしっかりとる」なども大切です。おせんべいなどのかみごたえのある食品を食べたり、牛乳などの乳製品や小松菜、小魚をとったりするなど、毎日の食事で意識することで健康な歯と口に近づくことができるので、心がけてみましょう。