

# しょくいくだより

お子様と一緒に読みください

6月は食育月間です。給食では、旬な食材を多く使った献立を出しています。食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。さいたま市でも5つの食育目標があります。「食べる力」を身に付け、「生きる力」を育みましょう。

## ～さいたま市5つの「食べる」～

### さ「三食しっかり」食べる

…健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校で身に付けましょう。

### い「いっしょに楽しく」食べる

…家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深めましょう。

### た「確かな自をもって」食べる

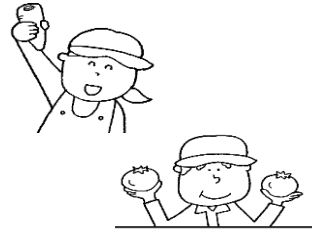
…食の安全のための知識を身に付け、食品を選びましょう。

### ま「まごころに感謝して」食べる

…自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへ感謝の気持ちをもって、食べましょう。

### し「食文化や地の物を伝えあい」食べる

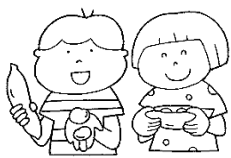
…地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えましょう。



○例えば、こんなことをやってみましょう。

- ・食べ残しをしない。…ゴミが減ると環境にも優しいですね。
- ・買い物の際は、「産地」や「消費期限」などを確認する。・食事の準備や後片付けを手伝う。などなど…

## ～そらまめのさやむき体験～



6月10日(月)に、1年生とすまいる学級のみんなで「そらまめ」のさやむきを行いました。形・大きさ・匂い・手触りなどを確認しました。みんな協力してむいたそらまめは、給食でおいしく食べました。旬な食べ物に触れることは、食への興味・関心を高める良い機会です。ぜひご家庭でも、旬の食べ物に触れてみてください。



## ～おいしい夏野菜を食べよう～

夏野菜には、きゅうり、トマト、とうもろこし、ピーマン、ナスなどがあります。色鮮やかで日光をいっぱい浴びてすくすく育った夏野菜は、栄養がたっぷりです。特に色の濃い野菜を多く食べるようにしましょう。

