

# 6月食育たより

まつばらしりつまつばらだいろくちゅうがっこう  
松原市立松原第六中学校

えいようきょうゆ あかまつ ちさと  
栄養教諭 赤松 千聖

れいわ ねん がつ  
令和2年 6月

なが やす あげ、ようやく 学校生活が始まりますね。ご入学・ご進級おめでとうござい  
ます。久しぶりの学校で、朝なかなか起きられなかったり、朝ご飯が食べられなかったり  
と、生活リズムを戻すのに苦労している人もいるのではないのでしょうか。「早寝早起き朝ご  
飯」よく耳にする言葉かもしれませんが、楽しく元気に学校生活を送るためには、とても  
大切なことです。6月は「早寝早起き朝ご飯」で生活リズムを整えていきましょう。



4日から給食がスタートします。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、しばらく  
は通常給食とは違い、衛生面を考えた内容へと変更してのスタートです。みんなで  
協力して、しっかり食べて元気に学校生活を送ってください。

## 通常給食の紹介



しょうがっこう ぎゅうしょく くら  
小学校の給食と比べると・・・

- 食器の色が変わる
- 牛乳パックが変わる
- 量が増える
- お箸がいる（スプーンがつかない）

などがあります。

## 給食実施にあたって

○15日の給食からお箸が必要になります。

○マスクの着用と給食前後の手洗いを徹底してください。



おほ 覚えておこう！ 『学校給食の7つの目標』 もくひょう



1. なんでも食べてずっと健康でいよう



2. 望ましい食事のお手本にしよう



3. みんなで協力し合って楽しく食べよう

4. 食材のいのちをいただいていることに感謝して食べよう  
「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちをもとう



5. たくさんの方の働きがあって食事ができています。  
「ありがとう」の気持ちをもとう

6. ふるさとやいろいろな地域の食文化を知ろう



7. 食べ物を通して食料の流通や生産など社会の仕組みを知ろう



食育とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識や情報を習得することで自分で食品を選ぶ力をつけ、健全な食生活を実現できる人間を育てることで。

朝・昼・夜 しっかり3食食べることができていますか？

赤・黄・緑 3色とることができていますか？

特に朝ごはんは学校生活を送るうえで重要になってきます。

この機会に食生活を振り返ってみてください。