

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 ながまつ 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 がつこうせいかつ はし にゆうがく しんきゅう
長い休みが明け、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。
ひさびさの学校で、あきかなか起きられなかったり、あきはん た
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、せいかつ むど くろう ひと はやねはやお あきご
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
はん よく みみ ことば たの げんき がつこうせいかつ おく
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
だいせつ かつ はやねはやお あきごはん せいかつ どの
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。



か きゅうしょく しんがた かんせんかくだいぼうし
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
つうじょうきゅうしょく ちが えいせいめん かんが ないよう へんこう
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
きょうりょく た げんき がつこうせいかつ おく
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。

つうじょうきゅうしょく しょうかい 通常給食の紹介



しょうがっこう きゅうしょく くら
小学校の給食と比べると・・・

- しょつき いろ ちが
食器の色が変わる
- きゅうにゅう かん
牛乳パックが変わる
- りょう ぶん
量が増える
- お箸がある（スプーンがつかない）

などがあります。

きゅうしょくじっし 給食実施にあたって

にお きゅうしょく はし ひつよう
〇15日の給食からお箸が必要になります。

ちやくよう きゅうしょくぜんご てあら てっぴ
〇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。