

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年9月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

☆7月17日(水)に「給食試食会」を開催しました☆

講話「自分の特徴を知ろう!～自身の食についての振り返り～」

福知山市健康医療課 絹川 芙実子 さま
澁谷 麗子 さま

「体は自分が食べた物・飲んだ物でできている」という言葉を基に、普段どのような事に気を付けて食事をすればよいかという話をしてくださいました。

よく噛んで食べる事をはじめ、5つの味『甘味・苦味・うま味・塩味・酸味』や5つの色『赤・黄・緑・黒・白』を1日の食事に取り入れることをポイントとすることなど、よりよい食生活の送り方を教えてくださいました。

※この講話の中での5つの色とは、食品の見た目の色のことを指します。

赤：肉、にんじん、トマトなど
黄：いも、大豆、卵など
黒：ごま、のり、わかめ、なすなど

緑：葉菜類など

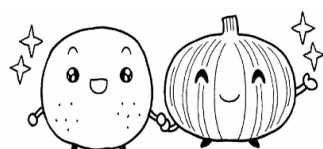
～保護者の方の感想～

・毎日、たくさんの方のお力がある、子どもたちが楽しくおいしい給食を食べることができると改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。また、子どもたちの健康に気がつかけてくださっていることがとてもよく分かりました。

・「食べた物がそのまま体になる」がとても印象に残っています。当たり前の事ですが、普段はそんなに意識せず「好きな物を好きなだけ食べる・・・」そんな生活を改めなければと思いました。また、子どもたちの成長のために大事な栄養素をきちんと摂れるよう5つの色にも気を付けて食事を準備しようと思いました。

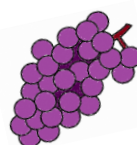
次回の給食試食会は、11月19日(火)

に開催予定です。
たくさんのご参加をお待ちしています。



9月10日(火)の給食には、夜久野町で

生産された「ぶどう」を使用します。
楽しみにしておいてください。



野菜の日～8月31日～

「8・3・1＝や・さ・い」の語呂合わせから、消費者に野菜の栄養価値を見直してもらい、野菜の消費促進を図ることを目的に、全国青果物商業協同組合連合会などの9団体が1983年に決めました。

○夏が旬の野菜について

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」の野菜が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏に収穫される野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲がない時にも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてください。



○夏が旬の野菜の選び方

