



6月給食だより



令和3年6月
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
栄養職員 伊藤 知子

6月は「食育月間」です。子供のころに身に付いた食習慣を改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。御家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

か てい と く しよく いく こう か 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p>家族みんなで食卓を囲む</p>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>様々な味を経験させる</p>  <p>色々な味を経験することで味覚の幅が広がります。</p>	<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p>  <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>
<p>朝ご飯を食べる習慣を付ける</p>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>食材を育てる機会をつくる</p>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>	<p>減塩を心掛ける</p>  <p>子供のころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>



すみだ食育フェス2021

『食育で みんながつくる 笑顔の環』

開催期間：令和3年6月17日（木）～18日（金）

開催時間：午前10時～午後4時

展示会場：すみだリバーサイドホール（区役所併設）
2階 イベントホール

★世界の食文化・料理レシピ等について展示予定です。御来場お待ちしております。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントが中止または延期となる場合があります。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒、会場をお願いする感染症対策に御協力ください。



☆スペイン☆



えび、いか、ツナなどを入れたパエリアとポテト入りオムレツを提供します。スペイン料理は6月4日予定です。



☆ベトナム☆



ベトナムのチャーハン「コムチェン」と、米粉を使って作る平麺の「フォー」です。ベトナム料理は6月9日に登場予定です。



☆ドイツ☆



ドイツの首都、ベルリンはカレーブルストが有名です。子供たちの大好きなジャーマンポテトと一緒に6月28日提供予定です。