

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやあき・あさごはん・そとあそびを实践しよう!!



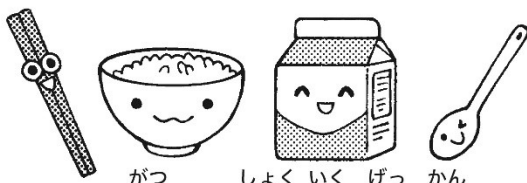
食育通信

令和7年6月12日

石巻市立住吉小学校

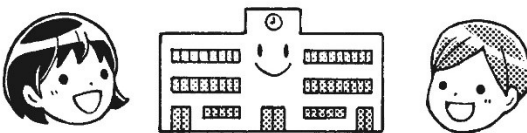
※お子さんと一緒にお読みください。

急に暑さが厳しくなり、体調管理が難しい時期です。早寝・早起き・朝ご飯で初夏のこの時期も元気に乗り越えましょう。



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



石巻市食育推進キャラクター いしのまっき隊!



さばまっき

こねぎまっき

とまとまっき

住吉小学校でも、この食育月間の6月に、今年から全学年で、外部講師を招いて食育の授業を行います。

学年に合わせた内容で、市や給食センターの栄養士さん、明治乳業の方を講師に招いて以下の予定で学習します。

2・3・4・5年生：6/27（金）

1・6年生：自由参観の7/4（金）



いしのまっき隊のレシピ紹介

食育月間に合わせて、今月は給食でも地元の食材を使ったいしのまっき隊のメニューが取り入れられています。市の栄養士さんからレシピを紹介するカラーのパンフレットを児童全員にいただいたので配付します。よかったら家でも作って食べてみてください。



☑ 6月も半ばになりました。給食目標は守れていますか？

6月

の給食目標

「きれいな手で食べよう」



給食前の手洗いや
アルコール消毒は
バッチリですか？

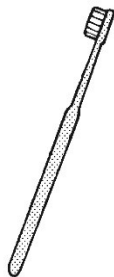
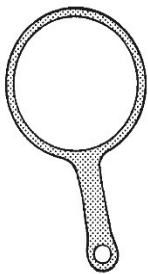
おいしいおにぎり あいがとうございました!



こんげつ かお 今月のおいしい顔!

6/6(金)の全校たて
わり遠足では、おいしい
おにぎりに笑顔があふ
れました。ご協力あり
がとうございました。

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の
細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつ
くります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯を
とかすことで、むし歯になります。むし歯を予防するに
は、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯み
がきをすることが大切です。



かむ力をつける食べ物



アーモンド



串しぶどう



豚肉(ヒレ)



牛肉(モモ)



すもめ



にんじん



キャベツ

ごぼう