

6月 食育だより

令和8年6月
戸田第二小学校
給食室

未来へつながる「食」を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ 朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
------------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

5月の食育活動の一コマ

2年生・あおぞら学級

「グリーンピースのさやむき体験」

5月12日（火）に給食で提供するグリーンピースを2年生とあおぞら学級のみなさんに、さやむきしてもらいました。

グリーンピースの色、形、大きさ、においを観察しながらさやむきを行いました。つるつるとした肌触りやトマトのようなにおい…など、様々な発見があったようです。

一生懸命むいてもらったグリーンピースは「ミートスパゲティ」に入れて、戸二っ子全員でおいしくいただきました♪

