

食育だより



6月号



あじさいの花が美しく色づき始めてきた梅雨の季節は、体調の崩しやすい時期でもあります。栄養価の高い旬の食材などを食べて体調を整えましょう。6月は「食育月間」でもあり、食について考えるよい機会です。

～ 食事のマナーについて ～

○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

いただきます、ごちそうさまは、食材を育て収穫をした人、食事を作った人への感謝の言葉です。



いただきます



ごちそうさま

○正しい姿勢で食べる。

背中をのばし、足は床につけ、机との距離はこぶし一つ分あける。
テーブルに肘をつかず、食器を持って食べる習慣をつける。



○口に食べ物を入れたまま話したり、音をたてて食べないようにする。

○食べ物で遊ばず、落ち着いて食べる。

○食事中はテレビやスマートフォンは見ない。



コラム

とうもろこし



今月でてくる給食の食材について

- 皮つきは皮の色が濃く乾いているものを選ぶとよいでしょう。
- 皮がむかれたものは実が詰まっているものを選ぶとよいでしょう。
- 収穫した瞬間から甘みが落ちていくため早めに加熱しましょう。

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



八尾市 HP はこちら/
バックナンバーもご覧いただけます。



公式 Instagram はこちら/