

# きゅうしょくだより

令和5年6月

北九州市立小池特別支援学校

NO.2

栄養教諭 岡本 未来

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切なことです。とくに、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。



バランスのとれた食事を

とりましょう!

栄養バランスのすぐれた「日本型食生活」を見直しましょう。



食事から望ましい生活リズム

ムをつくりましょう!

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践することで、生活リズムを向上させましょう。



食べ物を大切に、感謝

して食べましょう!

自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。



食についての知識や

関心を高めましょう!

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

## 6月の新献立(小学生レシピコンクール献立)紹介

6月の新献立の紹介は、小学生レシピコンクール献立の「夏野菜たっぷりキタトゥーユ」を紹介합니다。この献立は、令和5年度『北九州市レシピコンクール』小学生の部で沼小学校の6年生が『教育委員会賞』を受賞した献立です。(現在中学1年生)

「北九州」と「ラタトゥイユ」、「トゥーユ(to you)」という言葉을合わせて、「北九州の野菜をあなたへ」という意味が込められています。季節の夏野菜を使い色彩やかな献立です。

### ★レシピコンクール献立とは★

自分が給食で食べたい献立を考へて応募するコンクールで、小学6年生と中学部、高等部のみなさんが参加することができます。

