



6月 給食だより

梅雨の季節になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時季です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



歯と口の健康3択クイズ



Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **バイ菌を体に入れる**
 ② **むし歯を増やす**
 ③ **消化を助ける**

Q2 歯の健康にとって、よい食べ方はどれ？

- ① **かみこたえのある物をよくかんで食べる**
 ② **水分で流しこみながら食べる**
 ③ **あまい物は寝る直前に食べる**

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
 ② **カルシウム**
 ③ **ナトリウム**

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

- ① **あたま頭がシャキツとする**
 ② **ふと太りやすくなる**
 ③ **えいようきゆうしゆう栄養が吸収されなくなる**

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パンの耳は切り落とす**
 ② **ポテトサラダに枝豆を混ぜる**
 ③ **カレーの野菜は小さく切る**

栄養教諭のひとりごと…

「今日も全部食べたよ」「お腹いっぱい！」毎日、子どもたちからのうれしい言葉で心もニッコリ！ありがとう！！今日もよ〜くかんで安全に食べてね！

おすすめの本〜給食室〜

「ジブリの食卓 魔女の宅急便」子供料理レシピ絵本です。ジブリ作品のストーリーを楽しみながら親子で作ってみませんか？



クイズのこたえ

Q1 = ③ (バイ菌が入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある) Q2 = ① (だ液を多く出す食べ方がよい。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる) Q3 = ② Q4 = ① (かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる) Q5 = ② (かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする)



