

# 6月給食だより



さめがわむらがっこうきょうしょくセンター  
 鮫川村学校給食センター

6月に入ります。これからの時期は、湿度が高くなり疲れやすくなります。体調管理に気を付けて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育ていくことにつながります。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選たく、ちからしゅうとく、けんぜん、しょくせいかつ、じつげん、扱する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 家庭では、こんな食育を！

### 一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

### 共食の回数を増やす

テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をします。

### 朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

### 栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



### 行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

## 食育で育てたい食べる力

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

# 6月4日~10日「歯と口の健康週間」



健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子供のころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ健康な歯と口をはぐくみましょう。

## 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント



## かたい物をよくかんで食べる



## 好き嫌いせず バランスよく食べる



## 骨や歯のもとになる カルシウムをとる



## 食べたらしつかり 歯をみがく



## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも働き続けていて、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するために準備が整っています。エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、栄養バランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がない人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	---

## 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

