

6月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯨川村学校給食センター

6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

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>
---	--	--



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <p>買い物や調理体験を通し、食に対する興味・関心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <p>おなかですぐに食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>