

6月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校給食センター



まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食^{ちから}べる力」＝「生^{いき}きる力」を育^{はぐく}みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。
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^{ちから}べる力」を身につける必要があります。特に、子^こ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^{はぐく}んでいく基礎となる「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。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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こと



しょく いく そだ た ちから

食育で育てたい「食べる力」



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



こんなことも
しょく いく
食育です

か もの りょうり
買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



かぞく なかま たの
家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



ち い き きょうどりょうり
地域の郷土料理や
行事食を味わう



6/4~6/10

歯と口の健康週間

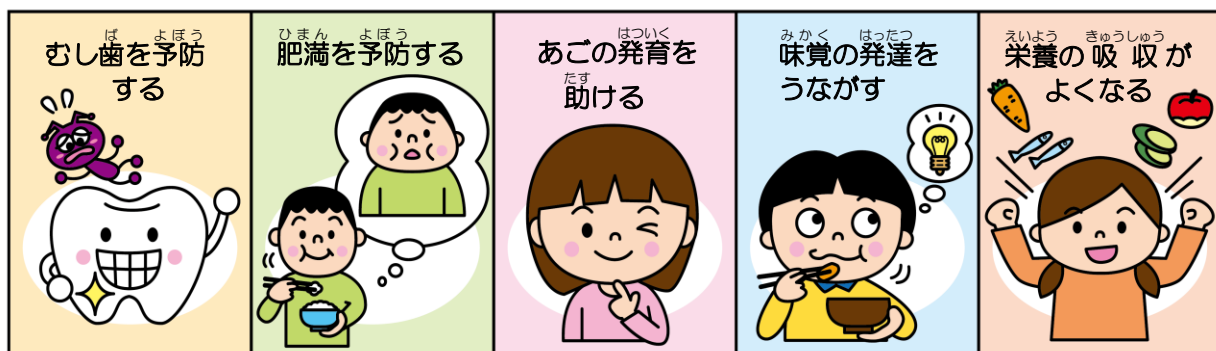


ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



毎月8日は“歯の日”
「かみかみ献立」



5月8日提供

健康課題として、子どもたちのむし歯が一つにあげられています。改善・予防をするために、食事の面からも“よくかんで食べる”ことが重要です。そこで、鮫川村での取り組みでもある、“毎月8日は歯の日”にちなんで、8日もしくは前後日に「かみかみ献立」を実施しています。この日の給食では、いつもよりも“かむこと”を意識できるように、かみごたえのある食材を取り入れた献立にしています。よくかむことは、むし歯予防以外にも体に良いことがたくさんあります。まずは、一口目だけでも30回を目標に、ご家庭でもチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる

