

6月給食だより



さめがわむらがっこうきょうしよく
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

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
しょくいく
食育です

か もの りょうり など、
一緒に食事の支度をする



かぞく ちゆうかん と楽しく
食卓を囲む



ちいさき きょうどりょうり や
きょうしよく あじ
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、日本学校歯科医会が実施する「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！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

毎月8日は「歯の日」「かみかみ献立」

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。



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、うんちがでやすくなる。</p>
--	---	---