

いみ しょくいく 食育だより 6 月号
 岩美町学校給食共同調理場

梅雨入り間近になりました。これからの季節は、食中毒の予防も大切です。
 食事前の手洗い・清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に注意しましょう。
 今月は特に、「よくかむ」ことの大切さについて意識してみましよう。

6月給食のめあて
よくかんで食べよう

毎月19日は
食育の日

6月は
 食育月間

歯と口の健康週間(6月4日~10日)

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、
 食べものが消化されず、栄養を十分に吸収することができません。
 子どもの頃から、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、
 健康な歯と口を育みましょう。



【夜の歯みがき週間】
 も同じ週だよ。
 食べたらしっかり
 みがきましょう。

6月は食育月間

- ★食事の重要性
- ★心身の健康
- ★食品を選択する力
- ★感謝の心
- ★社会性
- ★食文化

6月は、食育月間です。 ※食育フォーラム6月参照
 食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる
 健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。
 学校教育では上の6つの観点から食育を進めています。

よくかんで食べるために・・・

歯でかみくだくことを【そしゃく】と言います。
 最近では、口当たりの良いやわらかい食べ物を好む傾向にあるので、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といったそしゃくの運動不足が考えられると
 言われています。
 そしゃく不足は、消化を悪くするだけでなく、食べ過ぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなると言われています。
 ひと口30回は、かんで食べる習慣を子どものうちに身につけましょう。
 給食センターでは、よくかむように、野菜を多く取り入れたり、
 毎月8がつく日をかみかみの日とし、よくかむ食材を取り入れた献立にしています。



★家からも注意してみましよう!★

時間に余裕を持って食べる。 飲み物や汁物で、口の中のものを流し込まない。



かみごたえのある魚介類や、根菜類、豆類、きのこなどを食事に取り入れる。

