

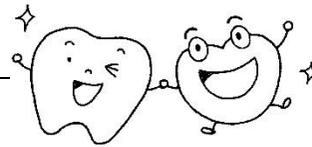
給食だより 6月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

梅雨入りの時期が気になる今日この頃、これから夏にかけて気温や湿度が高くなるため、細菌の繁殖が活発になり、食中毒が心配されます。給食室は安全な給食を提供するため、より一層の注意と衛生管理を行っていきます。みなさんも体調管理に気を付け、夏本番に向けて、元気なからだづくりを目指しましょう。

6月4日～10日は

よくかんで食べよう!



歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。6月の給食目標は「よくかんで食べよう」とし、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」を実施します。ぜひご家庭でも、毎日の食事に「かむ」ことをプラスし、家族みんながかむことを習慣付けましょう。

◆よくかんで食べると、こんなにいいことがあります

よくかむことは、単に食べ物をからだの中に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのに重要なはたらきをしています。この効果について、分かりやすく標語にしたのが、「ひみこのはがいーぜ」です。(「日本咀嚼学会」より)

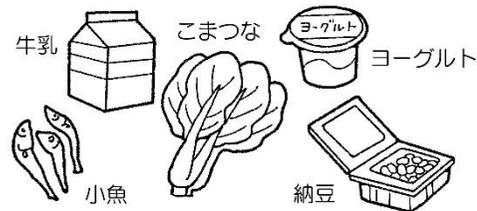
- こんなことから「かむ」習慣!—
- *ゆっくりよくあじわって食べよう!
 - *ひとくち30回!(早食いは×)
 - *家族そろってやってみよう!



〈学校食事研究会「よく噛む」8人効用〉

◆歯を強くするカルシウムが多い食べ物をとりましょう!

歯の主な成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、葉物野菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。意識してとるように心がけましょう。



6月は「食育月間」です

毎月19日は食育の日!



内閣府は毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として制定し、食育の一層の定着を図るための機会としています。本校の給食では、19日を「食育の日献立」として、旬の食材や食文化などをテーマに実施しています。

◆「食育」ってどんなこと?

昨年農林水産省が「食育ピクトグラム」を作成し、公表しました。食育における、代表的な12の取り組みが表現されています。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝ごはんを食べることは、健康的な生活習慣につながります。</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事では、バランスの良い食生活になります。</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p> <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣を予防します。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p> <p>よくかんで食べることで、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>	<p>6 手を洗おう</p> <p>食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し行動する力を養います。</p>	<p>7 災害にそなえよう</p> <p>いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> <p>環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p> <p>地域でとれた農林水産物を消費することは、食を支える地域経済の活性化や環境負荷の低減につながります。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p> <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p> <p>地域の郷土料理や伝統料理の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> <p>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。ご家庭においても、毎日の暮らしの中で、食について考える機会を作り、子どもたちと取り組んでいただきたいと思います。