

食育だよ！ ~6月号~

山潟小学校



梅雨の季節が近づいてきました。ジメジメしたり暑かったりする日が続き、体調を崩しやすい季節です。1日3食のご飯をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。そして、今月は「歯と口の健康週間」があります。食事はよくかむことを意識して、食後は歯みがきをしっかりと、むし歯にならないための食べ方を心掛けましょう。

●こんげつのためて●
よくかんで食べよう

ひと口、30回を目標に！



咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足の人がいます。咀嚼不足は、消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなりかねません。今から、しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

よくかんで食べるためには



はしや小さめの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のもの
ながこま
流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



じかんよゆう
時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分で
楽しく食べる。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

よくかんでおじわおう！

6月の給食には、かみごたえのある食材を使ったメニューがたくさんあります！6月の給食の太字のメニューは、とくに意識してよくかんであじわって食べてください。

ごはんは、よくか
むと、あまみが
でてくるなあ♪



さかなも、
おいしい
なあ♪

歯をじょうぶにする食べ物

歯をじょうぶにするためには、無機質のカルシウムは欠かせません

カルシウムを多く含む食べ物



また、食後の歯みがきをして、歯についたよごれをしっかりと落とすことも、じょうぶな歯をつくるために大切なことです。



6月は食育月間です！

健康は、一生の宝物。食育は、その健康づくりに大きな役割を果たします。毎月19日は食育の日。6月は食育月間です。食べることの大切さを改めて考え、ふだんの食生活を振り返ってみましょう。

食育月間

かえり返ってみよう！

まいにち
毎日の
食生活

1



あさ、ひる、ゆうの3食をしっかり食べていますか？

2



す好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

給食室から

毎日の点検項目です！

日常点検票では、こんなことをチェックしています

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック (検収)
- 調理員さんの健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 調理時の温度管理
- 材料と調理済み食品を保存
- 子どもたちが食べる30分前に検査
- 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など

梅雨入りから残暑明けまでは高温多湿、給食室にとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。

児童が持参するハンカチやマスク等にはこの時期、とくに目を配り、衛生状態をご確認いただきますようよろしくお願い致します。さらに給食当番の児童の保護者のみなさまには、当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへの協力を重ねてよろしくお願い致します。