

食育だよ！ ～6月号～

山瀧小学校



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。



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お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



いしょくじ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



かてい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



しょくひん食品を買うときには、びょうじ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！

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きます。

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。

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