



# 食育だより ~6月号~

令和5年6月1日

No.3

山湯小学校

親子でお読みください。

毎月19日は  
**食育の日**

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、体調を崩しやすくなります。1日3食のごはん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がけましょう。

6月4日~10日は、歯と口の衛生週間です。

●こんげつのめあて●

**よくかんで食べよう**



ひと口、30回を目標に!

**よくかんであじわおう!**

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とくにたくさんあります! 6月の給食献立表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、あまみがでてるなあ!



さかなも、おいしいなあ!



よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることのできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。



**歯をしょうぶにする食べ物**

カルシウムを多く含む食べ物



牛乳



乳製品



海そう



小魚

歯をし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

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、し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!

英語のことわざにも、You are what you eat (あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は食育月間です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## 食べる楽しみや喜びを感じてみよう!



家族や仲間と一緒に食べる食事は、きずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは、食べ物となってくれた動物や植物の命をいただくことで、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

## 食べることをよく知ろう!



食べ物の由来や、産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

## 栄養のバランスを考えながらいただく!



食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。とくに成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。体の成長を考えて、いろいろな食品をすききらいせず、しっかりととりましょう。

## ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう!



ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」四季を感じ、素材の持ち味を活かす日本の食文化は、今、世界から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

## 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。

子どもたちが持参するハンカチやマスク等にはこの時期は特に目を配り、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。また、給食当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへの協力も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分前に検食
- 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など