

給食だより



令和2年
6月号

給食目標
よくかんで食べよう
栄養目標
歯や骨を丈夫にする
食べ物を知らう

(毎月19日は食育の日)

宜野湾市立宜野湾学校給食センター

6月は、「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。ご家庭でもふだん何気なく食べている食事や食べ物についてあらためて振り返り、親子で一緒に考える1ヶ月にしたいですね♪



6月は「食育月間」です!



給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事のマナーを身につけることが出来たり、栄養バランスや健康に良い食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片づけが出来たりし、郷土食や行事食、地域でとれる食材についても知ることが出来ます。成長期の皆さんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝しながら多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。

今月の行事食

- 1日・・・小学校1年生にはお祝いの気持ちを込めてさくらゼリーがつかます。
- 4日・・・カミカミ献立☆☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べよう!
- 19日・・・食育の日☆☆食べることについて考える日にしましょう。
- 22日・・・慰霊の日献立☆☆戦争直後は食べ物も少なく、芋や芋の葉を食べていたそうです。
- 25日・・・グングワチグニチ☆☆旧暦の5月5日は、沖縄の端午の節句です。「あまがし」をつくり
 仏壇にお供えし子どもたちが健やかに育つことをお願いしました。
 あまがしは沖縄風のぜんざいです。

今月の地場産物

※じもと(ぎのわんし、おきなわけん)でとれたたべものことです。

こまつな、きゅうり、にら、なす、へちま



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



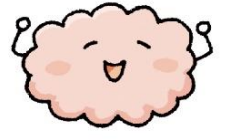
よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。



歯や骨を強くするカルシウムが多い食べ物



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

石けんで手を洗いましょう



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

