

令和4年

6月 給食だより

給食指導目標

よくかんで食べよう

栄養指導目標

歯や骨を丈夫にする食べ物を知ろう

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ふり返り、親子で一緒に考える1か月にしたいですね♪

そ うんどう ぶ そく 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このまられるようになり、「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を指摘する人もいます。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、引いては生活習慣病の原因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

よくかんで食べるためには



はしや小さいもの
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。だか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。

かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事のときには、しっかりかんで食べるようにしましょう。



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よ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。

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、ウイルスなどが付いている場合があるからです。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。



今月の行事食

3日(金)	かみかみ献立	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯の予防には食後の歯磨き、そしてよくかむことと時間を決めて食べることも大切です。
3日(金)	グングウチグニチ (旧暦5月5日)	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願いました。あまがしは沖縄風ぜんざいです。
22日(火)	慰霊の日(23日)	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。



今月の地場産物

にら、こまつな、へちま、きゅうり、なす
とうがん、パパイア、ゴーヤー、パクチョイ

