

令和5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♪

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です!



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

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

5日(月)	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。
19日(金)	食育の日 (慰霊の日献立)	毎月19日は、食育の日です。今月は、「慰霊の日」献立となっています。戦争直後は、食べ物を少なく芋の葉を食べていたそうです。今日の給食を食べながら、平和について考えてみましょう。
22日(火)	グングワチグニチ (旧暦5月6日)	旧暦の5月6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 風ぜんざいです。



今月の地場産物

こまつな、へちま、きゅうり、とうがん、からしな

