

6月は食育月間です

平成 17 年に「食育基本法」が制定・施行され「食育推進計画」により、毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められました。

日本では近年、朝食の欠食・個食・偏食など、「食」をめぐる様々な問題が見られます。

「食」は生きる上での基本であり、様々な経験を通して「食」に関する知識や選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践できるように、食育の推進が求められています。食育月間を機会に毎日食べている身近な「食」について考えてみましょう。

例えばこんなことを実行しましょう！

1. 「食べ残し」をしない。



4. 地元の食材、旬の食材を食べる



2. 「ご飯は左、汁物は右」配ぜんの仕方に気をつける。



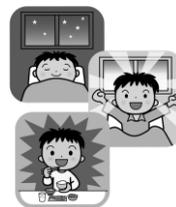
5. 食事の準備や後片づけを手伝う。



3. 「いただきます。ごちそうさま。」食事のあいさつをきちんとする。



6. 早寝、早起き、朝ごはん
で生活リズムを整える。



我孫子市における学校での食育目標

1. 地産地消や農業体験を通じて、生命の尊さを学び、食べ物を大切にできる気持ちを育てる。

食に関する様々な体験活動や、食前食後の挨拶をきちんとすることで、自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の気持ちを育てていきます。また、学校給食で使用される食材はより安全で安心なものを目指し、市内全校で「我孫子産コシヒカリ」を使用しています。

2. 食事のマナーや食事を通じたより人間関係の形成能力を身につける。

学校給食を通じて、正しい食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣の形成に努めています。

3. 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

健やかな成長と生活習慣病の予防及び改善につながるよう、栄養教諭・学校栄養職員が栄養バランスのとれた献立をたてています。また、朝食の大切さなど、健康な体をつくるための食生活について伝えていきます。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べていますか？よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。いつまでも健康な自分の歯でおいしく食事ができるように歯を大切にしましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
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。	かむことによつて出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



歯を強くする

カルシウムが多い食品



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



ふれあい給食会（試食会）を行いました！

5月16日（木）にふれあい給食会（試食会）を行いました。当日は給食の試食のほか、布佐中学校の給食について、朝食の大切さについてのお話をさせていただきました。ご参加くださいました11名の保護者の方々、お忙しい中ありがとうございました。

- ・ 学校で栄養を考えて出してくれていること、給食室での衛生面の気遣いや手作りに対しての心配りなどを知りました。
- ・ ビビンバ、とてもおいしかったので作ってみようと思います。
- ・ 食事の大切さ、改めて考える機会になりました。
- ・ 朝食が大事なことがわかりました。

など、たくさんのご意見、ご感想をいただきました。今後の給食運営に役立てていきたいと思っております。栄養士、調理員、関係職員一同、力を尽くしていきたいと思っておりますので今後もご理解ご協力よろしくお願いいたします。