

6月食育だより

令和5年6月1日(木)
牛島小学校

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、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



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。

我が家の朝食メニュー募集

～おしえて!朝ごはん!～



昨年度に続き、今年も我が家の朝食メニューを募集します。みなさんのお家での朝ごはんを教えてください。

お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはんや、簡単に作れる朝ごはんなど……なんでも結構です。

こんな朝食レシピはおすすめですよ!なんていうのはないですか?

忙しい朝に、こんな朝ごはんは喜んで食べてくれます。というものを教えてください。

子供たちが健やかに心も体も成長するため、また学校生活を楽しく過ごすためには、「朝ごはんはとても重要!!」です。

昨年度の応募作品の献立は、本校ホームページの「牛島の食育」の「レシピ紹介」でご覧になれます。

右のQRコードから読み取れますので、参考にしてください。



本日、応募用紙を配付いたしましたので、奮って応募してください。

お子さまを通して、担任の先生まで提出して下さるようお願いいたします。

締め切りは、6月30日(金)です。

応募して下さったお家のかたには、校長先生から賞状が全員いただけます。

お待ちしております。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう	にんじん(生)	厚切り肉	昆布
ナッツ	小魚	さきいか	ゆでだこ

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳	ヨーグルト	大豆製品
小魚	小松菜	ひじき
		ごま

かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★★★
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事では何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 レベル★
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★★
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

Q4 レベル★
よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 レベル★★★
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える)