



アジサイが色とりどりの花を咲かせる季節となりました。夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑くなる日が増えていきます。熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。また、この時期から食中毒の発生が多くなるため、衛生には十分注意しましょう。

食育ってどんなこと？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。生きていく上で「食べること」は欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。この機会にぜひ、ふだんの食生活を振り返ってみてください！

食生活指針

① 食事を楽しみましょう。



⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。



⑤ ごはんなどの穀類をしっかり。



⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



【野菜の名前当てクイズの答え】①アスパラガス ②グリーンピース ③アスパラゴ

よくかんで食べましょう！

6月4日から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。歯と口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることに欠かせません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白ごころからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかむといいこと

だ液の分泌が促進され、虫歯予防する

満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐ

食べ物がやわらかくなり、消化吸収を助ける



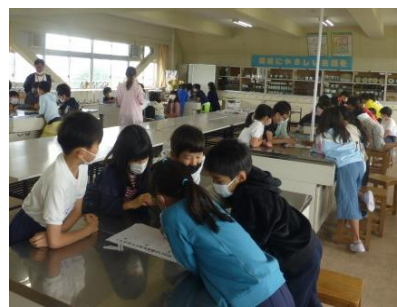
食べ物そのものの味を十分味わえる

脳への血流量を増加させ、脳の活性化を促す

3年生がグリーンピースのさやとり体験をしました

3年生が5月14日(火)1時間目の時間を使って、グリーンピースのさやとりをしました。最初にグループに分かれ、グリーンピース・さやえんどう・スナップエンドウの「野菜の名前当てクイズ」をしました。実際に見て、触れて、真剣に考えていました。(下の写真にもあるので、挑戦してみてください)その後、さやとりの説明をし、体験してもらいました。はじめは、さやの開け方がわからない様子でしたが、慣れてくると次々にとることができました。「もっとやりたい!」、「楽しかった!」という声が多く聞こえてきました。給食では、自分がさや取りしたものがでてきたので、グリーンピースをおいしく食べている姿が見られました。

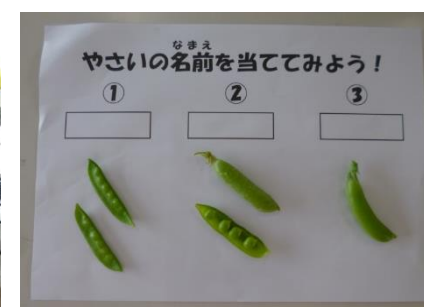
お昼の給食時の放送で、3年生のクラス代表者がさやとりの感想を発表しました。



「野菜の名前当てクイズ」に挑戦する様子



さや取りの様子



※答えは左ページ下です