

6月 給食だより

令和3年5月31日（月）

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

栄養士 野口菜穂子

6月は食育月間です。食育月間は、国の第4次食育推進基本計画において定められています。子どもたちにとって健全な食生活を送ることはとても大切で、心身の成長に大きく影響するといわれています。桃園第二小学校では、「給食」という生きた教材を基本として、毎日お昼の放送に「その日の献立について」や「栄養について」の一口メモ、また、担任や栄養士による給食指導などによって、子どもたちが食について学べる機会を作っています。



～ご家庭でも実践していただきたい食育～

★家族みんなで食卓を囲みましょう

「いただきます」「ごちそうさま」、はしの持ち方など、正しいマナーを身につける機会にもしてください。

★お手伝いをさせましょう

一緒に食事の支度や買い物を行い、食べ物の種類や選び方についてお話してあげてください。

★朝ごはんを食べる習慣を！

朝ごはんは、1日の元気の源です。毎日食べる習慣をつけてください。

★様々な味の経験を！

幼いころから好き嫌いに関係なく、様々な味を経験させることで、味覚の幅が広がります。「一口だけ食べてみよう」など、声かけをし、食べられたらほめてあげてください。

6月の給食目標：「衛生に気を付けて食事をしよう」

6月の給食目標は、「衛生に気を付けて食事をしよう」です。梅雨になると、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。給食室では厳しい衛生管理基準の中、安全な給食を提供するよう努めています。加えて、子どもたちが給食を配膳する時間でも食中毒を予防しなければなりません。食中毒予防の基本は「手洗い」です。給食の前には必ず手を洗うよう指導しています。

ご家庭でも、手洗いを促してください。

そして、学校には毎日清潔なハンカチをもつてくるよう、ご協力をお願いいたします。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことがとても大切です。よく噛むことのメリットはたくさんあります。合言葉は「ひみこのはがいてぜ」で覚えましょう。

ひ 「肥満予防」

噛むことでおなかいっぱいになり、食べ過ぎを防ぎます。

み 「味覚の発達」

よく噛むと食べ物が口の中にいる時間が長くなり、味わって食べることができます。

こ 「言葉の発音がはっきり」

噛むことで口の筋肉が鍛えられるので、口をしっかりと動かして話すことができます。

の 「脳の発達」

よく噛むと脳にも刺激を与え、頭の回転がよくなります。

は・が 「歯の病気、ガンを防ぐ」

よく噛むと唾液がたくさん出ます。

唾液には殺菌作用があるので、病気やガンを予防します。

いー 「胃がしっかり働きます」

噛むと内臓にも信号が届き、消化がよくなります。

ぜ 「全力投球」

歯が健康だと、運動などで力を入れるときにしっかりと歯を食いしばれるので、正しく力を発揮することができ、体力向上に繋がります。



カルシウムで丈夫な骨と歯を育てましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためにとても大切な栄養素です。骨の成長が活発になる時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯つくることが、生涯の健康につながります。

学校給食では、毎日牛乳が提供されています。

牛乳に多く含まれるカルシウムは、体内への吸収率も高く、手軽に摂取することができます。毎日残さず牛乳を飲むことで、丈夫な骨や歯を育てていきましょう。

