

令和元年5月31日(金)

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

栄養士 鈴木 瑞代

6月 給食だより

6月は食育月間です。食育月間は、国の第三次食育推進基本計画において、「子どもたちの食育に広く国民が取り組む契機となるように」と定められています。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す。心身の成長にも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」を基本(生きた教材)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ぶ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ましょう。

★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。毎日食べるようにしましょう。

★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、食べものや選び方について教えてあげてください。

★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に努めています。しかし、給食を提供し、子どもたちが給食を配膳する時間でも食中毒に注意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いましょう。

また、ご家庭でも毎日清潔なハンカチを持たせるよう、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「ひみこのはがーぜ」です。

ひ「肥満予防」…噛むことでお腹いっぱいになり、食べ過ぎを防ぎます。

み「味覚の発達」…よく噛むと食べ物がお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せます。

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。

唾液は悪いバイキンをやっつけることができるので、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」…歯が健康であると運動するとき、力を入れるときにしっかりと歯を食いしばれ、体力向上に繋がります。



食べ方チェック！



噛むことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い チェックがついた人は、よく噛まない、またはよく噛めない人かもしれません。
- ・食べるのが遅すぎる よく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。よく噛めない人は、歯科医に相談してみましよう。
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい