

# 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や一口メモ、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。

### ★朝ごはんを食べる習慣を！

朝ごはらは、1日の元気の源です。毎日食べるようにしましょう。

### ★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。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「ひみこのはがいで」です。

ひ「肥満予防」…よく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口の中にある時間が長くなり、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」…よく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」…よく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歯を食いしばれ、体力向上に繋がります。



## か かいすう 噛む回数

を数えてみたことがありますか？

562 かい回

1019 かい回



かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。