

6月は「食育月間」です!



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。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は大きなものがあります。学校では、給食時間をはじめ、様々な授業など学校全体で食育が行われています。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしてください。

よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、消化を助けてくれたり、むし歯を防いでくれたり、体によいことがたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

だ液をたくさん出すためには、ひと口15~30回ぐらいいをを目安にかみましょう。

きたえよう! 「かむ力」

大人の歯(永久歯)は、一生使い続ける大切なものです。歯の材料になる主な栄養素は、無機質のカルシウムです。カルシウムを多くふくむ食べ物を意識してとり、じょうぶな歯をつくりましょう。また、よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう。

カルシウムを多くふくむ食べ物

歯ごたえのある食べ物

- 1 **食育月間** 毎日、毎日の食生活を振り返ってみよう!
- 2 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- 3 好ききらいをしないで食べていますか?
- 4 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?
- 5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
- 6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?
- 7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

心とからだに栄養をつけよう! 「おはなし給食」

図書室と給食がコラボした「おはなし給食」を企画しました。磯部先生の読み聞かせもあります! 当日をお楽しみに!

6月23日(金) 「にんじんとごぼうとだいこん」(日本民話)と「沢煮椀」

給食でもおなじみの野菜「にんじん」、「ごぼう」、「だいこん」が主人公のお話です。似たようなお話が日本各地で昔から広く伝えられています。共通するのはこの3種類の野菜です。どれも日本の食卓には欠かせない野菜ですね。「にんじんが赤いのはなぜ?」、「ごぼうが黒いのはなぜ?」、「だいこんが白いのはなぜ?」お話では、それぞれのお風呂の入り方に個性が出ています。このお話を読んだら、野菜の見方が変わってきますよ。給食では、たっぷりの千切り野菜と豚肉を使った人気の汁物、「沢煮椀」をいただきます。そして、にんじん、ごぼう、だいこんの食感や味の違いを楽しみましょう。

「にんじんとごぼうとだいこん」(はずき出版)

やさしいクイズ この花、何の野菜の花か わかるかな?

- ① ヒント: おでんで人気の野菜。お花も食べるところも白い。
- ② ヒント: オレンジ色の緑黄色野菜。お花は白い花束のよう。英語ではキャロット。
- ③ ヒント: アザミの花にそっくりな紫色のお花。「きんぴら〇〇〇」でおなじみの野菜。