

令和元年5月31日
津幡町立太白台小学



梅雨の時期がやってきました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が多くなってきます。特にこの時期は食べ物がいたみやすく、食中毒の発生が多くなります。食中毒防止のため日頃から、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、元気な体づくりをすることが大切です。また、石けんでしっかり手を洗うことや、きれいなハンカチ、エプロン、マスクを使用し食中毒にかからないようにしましょう。

6月の給食目標



そしゃく不足になっていませんか?

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。給食で「かみかみ献立」を実施します!

歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった『そしゃく不足』が問題になっています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康に関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べることを心がけましょう。

よくかんで食べるためには

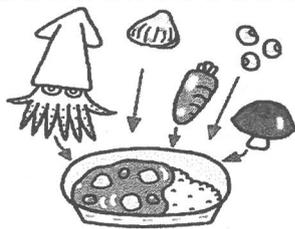


はしや小さいの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。

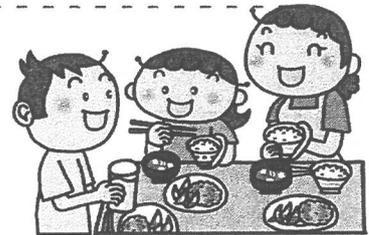


汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のもの
を流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分で
楽しく食べる。



食事の重要 心身の健康 食品を選択する 感謝の心 社会性 食文化

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに上の6つのことを食育として進めています。

食育推進にあたり「つ・ぼ・た・ま・ち」と「AYT」を実践しましょう!

つ つなごう食の輪

ぼ 早ね・早おき・朝ごはん

た たのしく家族や仲間と食卓を囲んで

ま マナー・あいさつ・感謝の心を忘れず

ち 地産地食を心がけよう

津幡町では、津幡町健康づくり推進協議会 食育推進連絡会ではひきつづき『A(朝に) Y(野菜を) T(食べよう)』を推進しています。朝食に野菜を取り入れることで肥満や高血圧などの生活習慣病予防につながります。

「A(朝に)
Y(野菜を)
T(食べよう)」