

食育だより

学校給食臼田センター



6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる

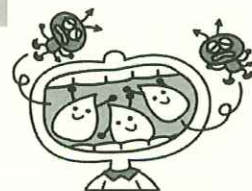


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

満腹感



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

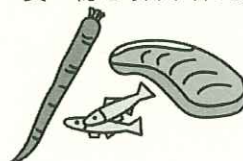
★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成 17 (2005) 年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

家庭では、こんな「食育」を!

一緒に食事の
支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を
増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず
食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理
を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい「食べる力」

食べ物やつくる人への感謝の心 	一緒に食べた い人がある (社会性) 	心と身体の健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事づくりができる 	日本の食文化を理解し伝えることができる
--------------------	------------------------------	-------------------	---------------------	----------------------	-------------------------

出典: 内閣府「食育ガイド」

今月の佐久市産の野菜は
きゅうり・スナップえんどう・ブロッコリー・九条ねぎです。
どんな料理に登場しているのか探しながら食べてみてくださいね。



6月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー 佐久市学校給食白田センター

Main menu table with columns for date, main dish, side dish, soup, milk, and other ingredients. It includes detailed lists of ingredients and their quantities, along with nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates) for each meal.