



おうちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

6月は食育月間です

心身ともに健康で、毎日をいきいきと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。近年、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育むことにつながります。



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、会話をし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・朝ごはんでは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



食育で育てたい食べる力



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

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。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！

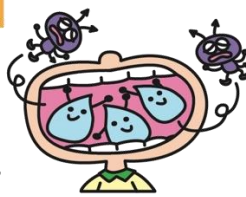
食べ物本来の味を十分に味わうことができます



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



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



よくかんで食べるコツとして「この料理や食べ物はどんな味がするかな？」と意識しながら食べることが最も自然で、よくかむことにつながります。低学年のお子さんには「どんな食べ物が入っているかな？」「どんな味がするかな？」など声かけをしてみてください。

また、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。肥満予防の観点からもぜひ実践したいことですね。



保護者の皆様へ

給食牛乳への異物混入に伴い、4月16日、17日に停止した牛乳代の取り扱いについて、当センターでは今後の給食において、2日間の牛乳代相当の代替品を提供することにいたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。