

6月

給食だより



令和4年 6月
長松小学校給食室

梅雨に入ると、気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。体調を崩さないようにバランスのよい食事、運動、睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」と定められています。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

私たちの習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。



① 食事を楽しみましょう。	② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	③ 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。	④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。
⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

6月の給食目標

「よくかんで食べよう」「手洗いと清潔に心がけよう」

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



長松小では、5月30日～6月3日を「歯と口の衛生週間」としています

かみごたえアップ大作戦！



だ液の働き



食べかすを落とす	消化を助ける
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える
味を感じる	歯の表面を修復する

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

