



食育だより

令和元年度
尼崎市立
名和小学校

梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの時期は、細菌類の繁殖期でもあります。手洗いをしっかり行い、衛生的に食事をとりましょう。

3期(6/3~24)の献立より

6月は、「歯の衛生週間」があります。給食では、カルシウムの多い「ひじき」「大豆製品」や、かみごたえのある「小魚」などを使用した献立を取り入れています。これらはよくかまないと、消化されにくい食品でもあります。しっかりよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

1. 消化吸収をよくする…唾液に含まれる消化を促す成分が、消化吸収を助けます。
2. 虫歯を防ぐ…よくかむと唾液が多く出て、虫歯菌が活動しにくくなります。
3. 肥満を防ぐ…よくかむと脳の満腹中枢が刺激され満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。
4. 脳の働きをよくする…かむと脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

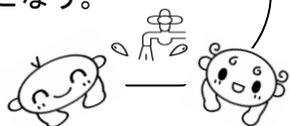


6月の給食目標

「衛生的に食事をしよう」

手指、服装、食器や食品の取り扱いなど、清潔を心がけ、安全に気持ちよく食事ができるようにしましょう。

- ・低学年…手の洗い方を覚える。清潔なハンカチを用意する。
- ・中学年…正しい手洗いを習慣づける。給食当番は、きちんとした身じたくや清潔な配食を心がける。
- ・高学年…食べ物からも病気にかかることを知る。能率的な当番活動をおこなう。



保護者の皆様へ

6月下旬より水泳指導がはじまります。体力の消耗もはげしくなります。朝食はしっかりとるよう家庭でもお声かけ下さい。また気温も高くなってきますので、水筒の持参も忘れずお願いいたします。



6月は食育月間です！

平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は食育の日、そして6月は全国食育月間となっています。尼崎市でも、平成22年に「尼崎市食育推進計画」が制定されました。

食育推進計画の基本理念

『みんなの「いただきます」「ごちそうさま」が人をはぐくむあまがさきをはぐくむ』

学童期は心身ともに成長し、食習慣の基礎が完成する大切な時期です。「食べること」は元気のもと。今一度「食」について考えてみて下さい。下の表を読みながら、できるところから取り組んでいきましょう。

<p>家族でもっと「食」を意識しながら過ごしてみよう</p>	<p>朝・昼・夕、しっかり食べている</p> <p>主食・主菜・副菜をバランスよく食べていますか。</p>	<p>すききらいせず食べている</p> <p>にがてな物に挑戦してみよう。</p>	<p>できるだけ家族そろって食卓を囲む</p> <p>いろいろなお話をしてみませんか。</p>
<p>食事の準備や後片付けを子どもにまかせる、一緒にする</p> <p>食器選びや配膳を任せたり、時には一緒に料理をするのもいいですね。</p>	<p>「いただきます」</p> <p>しっかり身につけたいマナーです。</p>	<p>家庭や地域で昔から作られてきた料理を食べる、作る</p> <p>日本の食文化にもっとふれてみましょう。</p>	<p>食品を買うときには表示をよく見る</p> <p>食品の選び方を一緒に考えましょう。</p>

