

気温も上がりはじめ、梅雨入りも間近となりました。これからさらに気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごせるといいですね。あわせてしっかり食事をとること・適度な運動・十分な睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

かむって、こんなにすばらしい

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、この機会にかむことを意識してみませんか？よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、からだやこころにとてもいいことがたくさんあります。また、給食ではかみごたえのある食材やカルシウムが多くとれる食べ物を積極的に取り入れています。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力をフルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



表情が豊かになる!



食べ過ぎを防ぐ!

安全においしく給食を食べるために

食べることは当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人は多くないかもしれません。しかしながら、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと詰まらせてしまう危険性があります。給食を安全においしく食べるために、気をつけましょう。





毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



健康に過ごすために毎日の食事は大きな役割を果たしています。子供のころから、正しい食に関する知識を身に付け、健康で豊かな毎日を送れるよう、学校給食でも食育に取り組んでいます。ご家庭での生活の一部も食育になっています。この機会に、食育について触れていただくと幸いです。

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



成長期の今こそカルシウムをとりましょう！

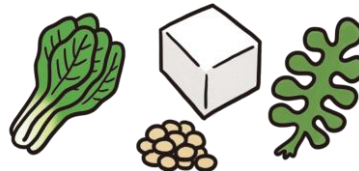
皆さんの成長を助けたり、将来骨粗しょう症を予防したりするためにも、子どものときに食事からカルシウムをとっておくことは大切です。どんな食品にカルシウムが含まれているのかみてみましょう。

今しかできない「カルシウム貯金」



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気を付けましょう。

* 学校給食ではカルシウムについて、各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量を目標としてとれるように献立を考えて作っています。