

平成30年6月号



さいたま市立尾間木小学校
校長 丸山 雅夫

6月は「食育月間」です

新年度が始まってから、2か月が過ぎました。運動会を終え、クラスの友達ともすっかり仲良くなって、歓談しながら楽しそうに給食を食べる様子が見られるようになりました。おかわりをするようになった子、苦手な物に挑戦して食べられるようになった子、自分の食べきれる量を判断して盛り付けることが出来るようになった子。子ども達ひとりひとりが、日々の給食活動を通して成長しているように感じます。

食をとりまく社会環境が大きく変化する中で、子ども達が健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるように、また心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことが出来るよう、食育を推進する活動が進められています。

さいたま市の食育目標をご存知ですか？



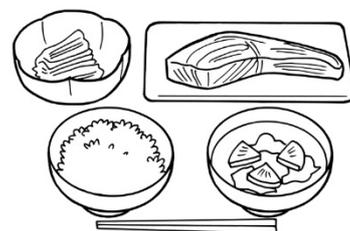
「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。



「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。



「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる。



「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。



「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。



さいたま市の食育について、
給食のおすすめレシピなど、役立つ情報が満載です。

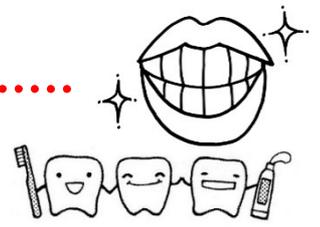
さいたま市 食育ナビ

検索

毎日の食生活の中に、
一つずつ
取り入れてみよう！



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



歯と口の健康週間とは？

1958年から厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が実施している週間です。

歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発を行い、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることが目的です。また、歯科疾患の早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

歯の健康を保つには？

- ① 歯を磨こう！
- ② 歯を作るもとになる栄養素を豊富に含む物を食べよう！
- ③ よく噛んで食べよう！

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう

1	B	6		10	D	12
番		7				事
2	5			11	剛	
	局		9		C	13
3		8				
4	A			者		

タテのカギ

- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん降ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強くてたくましいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇〇に切る。
- 2 目に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で具合が悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。



ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ と B □ の C □ 康週 D □

お知らせ



保護者の皆様には、一食分の給食を召し上がっていただきます。



給食参観・試食会が行われます

日時 6月18日(月) 12:20~14:00

対象 1年生の保護者

内容 給食参観(1年生の各教室)

試食会(6年生の各教室)

説明会(図書室)

