

給食たより



6月

さいたま市立針ヶ谷小学校

6月になると、じめじめとした梅雨の季節になります。また、気温も湿度も高く、蒸し暑くなり、体調をくずしやすくなりますが、「早寝！早起き！朝ごはん！」をこころがけ、体調を整えましょう！そんな中、菌にとっては過ごしやすく、目に見えない中で増えて、食中毒を起こす原因となります。手洗いをしっかりとし、衛生面にも気をつけましょう！

6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、と位置付けています。

長年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。



家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

★さいたま市の食育目標 5つの「食べる」★

さ 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 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。

た 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 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。

し 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。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯科検診で、みなさんの歯をみてもらいましたが、いかがでしたか？健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが大切です。

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる



・歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯みがき習慣を！

よくかんで食べると、みなさんのからだによい4つのこと

だ液には、食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

むし歯を予防する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

脳の働きを活性化

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防す

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。



食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

・食べるのがとても早い

・食べるのが遅すぎる

・食べ物を口からよくこぼす

・かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人もかもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談することをおすすめします。