

# 給食だより6月

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

6月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

衛生に気を付けて 食事をしよう



## 6月は食育月間です!

平成17(2005)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「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。児童のみなさんが学校で学ぶことのうちのひとつとしても、学校全体で食育に取り組むことになっているので、給食の時間をはじめ、さまざまな授業などで食育が行われているのです。学校だけでなく、家でもふだんの食生活を家族と一緒にふり返る時間をつくってみましょう。

### 食育月間

ふり返ってみよう!  
毎日の食生活

1 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



4 食事の準備や後片付けの手伝いを一緒にしていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?



7 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



## 「よくカメ、KAME、かめ」献立



6月6日～10日は歯と口の健康週間でかみごたえのある食べ物や、カルシウムが多い食材を使った献立が出ます。よくかんで食べることは、食べ物を消化しやすくするだけでなく、集中力や注意力、脳の働きがアップしたり、かむことで鍛えられる咀嚼筋が発達することで、スポーツをする時にパフォーマンスが向上したり、体のバランスを安定させたりと、よいことがたくさんあります。

### かみごたえのある食べ物





《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 6月

雨の降る日が増え、だんだんと梅雨が近付いてきている事を感じるような天気の日が多くなってきました。梅雨の時期には、湿度が高くなり細菌が繁殖しやすい環境となるため、食中毒が起きやすくなっています。給食室でもいつも以上に衛生管理を徹底した調理作業を行っております。ご家庭でも、お子さんの持ち物が衛生的に保たれているか時々ご確認いただけますよう、ご協力をお願いします。

## 食中毒予防の3原則

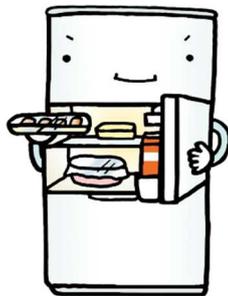


つけない!



調理前の手洗いは石けんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔にしましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は、冷蔵庫へ入れ、早めに食べましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭では、とくに注意が必要です。

油断をせず、この3原則をしっかり守りましょう。



## 咀嚼を意識して食事をしよう!

私たちは食事をするとき、食材を歯でかみ砕き、すりつぶし、飲み込みやすくすることで、脳に刺激が与えられ、脳から消化器官へ、消化液を分泌するよう指令が送られます。つまり、咀嚼が少ないと、消化酵素が分泌されにくくなり、消化能力が低下してしまうのです。手軽だからといって、栄養ドリンクやサプリメントだけで栄養をとろうとすると、消化器官が衰えてしまいます。

咀嚼は消化を促すだけでなく、学習や運動に全力で取り組んだり、落ち着いた生活を送ったりするために、とても重要になります。しかし、現代人は多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なくして済むように、柔らかいものを好んで食べるようになったため、咀嚼回数が減ってしまっており、約100年前より、半分になったと推測されています。厚生労働省では「カミング30運動」を提唱し、一口30回以上かんで食べるよう呼びかけています。

よくかんで食べるには、工夫が必要です。例えば、野菜ジュースより野菜そのものを選んだり、ひき肉を使ったハンバーグよりしょうが焼きのような肉そのものを調理する料理を選ぶ方が、よくかむことに繋がります。また、ご飯は給食のように麦や雑穀を入れたり玄米を選んだりする、ふわふわのパンよりかみごたえのある全粒粉のパンやバゲットを選ぶことで、かむ回数を増やすことができます。食材も、根菜やきのこなどの食物繊維が多いもの

20世紀初頭	現代
1,420回	咀嚼回数 620回
22分	咀嚼時間 11分



ものを選んだり、切り方を大きめにしたりする方法もひとつです。給食でもよく出る和食は、洋食より咀嚼回数が多い食事であるとも考えられています。そして、咀嚼をするには何より歯が健康でなくてはなりません。歯科検診の結果を持って歯科できちんと見てもらったり、家での歯みがきをきちんとしたりして、口の健康を保っていただけるようにしましょう。