



食育だより



第2号 令和2年6月2日発行 豊郷北小学校 お家の人と一緒に読んでください。

6月は「食育月間」です。「食事のマナー」というと、何を思いうかべますか？一緒に食事をする家族や友達、生産者さんや調理員さんたち、食事作りにかかわった人たちに対する「心づかい」です。マナーを守って食事をすると、きっと食事がもっと楽しくなりますよ。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましよう！

食育月間

あいことば

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				歯と口の健康週間		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
		豊郷マナーアップ週間				
21	22	23	24	25	26	27
		野菜大好き豊北っ子週間				
28	29	30				

- (しよ) 食事の前には手を洗おう
- (く) クラスみんなで準備しよう
- (い) いつも自分が食べられる量を知ろう
- (く) 口に入れる食べ物には命があるよ、感謝して食べよう

姿勢を正して！

よい姿勢とは？テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

食器をきちんと持って！

茶わんやはしはきちんと持って食べるようにしましょう。食べやすく、見た目も美しく見えます。



他人の迷惑にならない！

口に食べ物を入れたまま、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気を付けましょう。

感謝の気持ちを忘れないで！

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

お箸を正しく持って動かしてみよう！！



① 鉛筆を持つようにお箸を持ちます。



② もう一本のお箸を親指の付け根と薬指の先で挟んでみます。



③ 親指・人差し指・中指で上のお箸を動かします。下のお箸は動かしません。

成長に不可欠なカルシウム



カルシウムは、わたしたちの身体の骨や歯に約99%貯蔵されています。残りの0.9%は細胞内外の体液に、0.1%は血液中に存在しています。

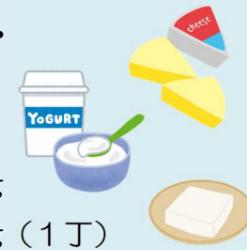
子供の成長にとってカルシウムは、とても大切な栄養素の一つで、歯の生え変わりの時期にカルシウムが不足すると、基礎が十分でない歯ができてしまう可能性があります。成長期に必要なカルシウムは一日平均700mgとなっています。学校給食では、牛乳が毎日出て必要なカルシウムを補給できるようにしていますが、給食だけでは足りない部分をぜひご家庭でも取り入れるようにしてくださいね。

一日に必要なカルシウム	700mg
給食で摂れるカルシウム	300mg
お家で摂ってほしいカルシウム	400mg

カルシウム400mg摂るには・・・

例えば

- ・プロセスチーズ 約65g
- ・ヨーグルト（無糖） 約330g
- ・豆腐 約330g（1丁）



かみかみメニュー

- ・鮭ごはん
- ・牛乳
- ・大豆とじゃこのかみかみ揚げ
- ・根菜の煮物
- ・カムカムゼリー

※給食では4日に、カルシウムが豊富な歯ごたえのある「かみかみメニュー」を提供します。



めざせ！「野菜大好き豊北っ子」週間

22～26日は野菜大好き豊北っ子週間です。この一週間は、いつもより給食の食材について関心を高め、野菜を食べようという意識や、嫌いな野菜を一口でも食べようとする気持ちを持たせることを目標としています。野菜には、ビタミンが豊富に含まれていて、十分に摂取できないと免疫力が低下してしまいます。健康に過ごすためにも、野菜を積極的に食べましょう！また、学校だけでなくご家庭でも野菜大好き豊北っ子になれるよう、ご協力をお願いします。

もう一口



給食で苦手な食べ物や初めて食べる料理が出た時、一口も食べずに給食を残していませんか？一人ひとりが残した「ほんの少しの給食」が全校分集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでも頑張ってみましょう。

好き嫌い克服のポイント！

- ・食べ物がおいしくなる旬の時期に食べる
- ・野菜などを育ててみる
- ・自分で料理をしてみる
- ・自分の好きな味に変えてみる
- ・盛り付けを工夫してみる

6月26日には食育ファイルを一度持ち帰ります。ご家庭でも食事のマナーや食生活について振り返ってみてください。また、励ましの言葉かけやアドバイスを一言お願い致します。

※食育ファイルは6年間継続して使いますので、学校に返却をお願い致します。