



食育だより

2023 年
6 月

横川東小学校

食えることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活をおくるための基本となるものです。特に小中学生にとっては、栄養面だけでなく、豊かな心の成長に大きな影響を与えてくれます。

給食の献立は、成長期子どもたちに必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、かみごたえのある料理で咀嚼に注意を向けさせたりしています。

エネルギーのもと

体がはたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。

ふと太りにくい

腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。

6月は食育月間 ～ごはんを食べよう～



おなかすっきり

独特な構造のでんぷんや食物せんいが腸のはたきをよくしてくれます。

生活習慣病予防

ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。

1・2 年
3・4 年
5・6 年
それぞれ
に取り組
みます。

中学年のねらい

①朝ごはんをしっかりと食べよう。

②マナーに気を付けて、楽しく給食を食べよう。



生活リズム

早起き(6時には体を目覚めさせましょう。)
早起(9時30分までに布団に入りましょう。)
朝ごはん(主食・主菜・副菜・汁物・乳製品や果物などいろいろ食べましょう。)
・主食…ごはん パン めん シリアルなど
・主菜…お肉・魚・たまご・たけのこ など
・副菜…野菜をたっぷり使ったおかず
・汁物…みそ汁・スープなど
・ヨーグルトや牛乳・果物など

主食



主菜



副菜



はみがきは一日3回をこころがけましょう。
うんちは、規則正しく習慣化できるようにしましょう。

給食の時間

くちびるをよけて音を立てずに
食べる。(ひと口に入る量
おやゆびくらいのおき)



ごはんつぶなど残さない。
自分の分は食べる。



時間内に食べる。
早く食べ過ぎない。
(ひと口30回)



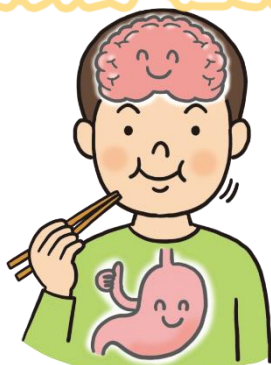
ちが 誓うよ、その口に!

KAMUDAY(かむデー)!



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でした。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

しょうが たす たす ぼうし 消化を助け、食べ過ぎ防止



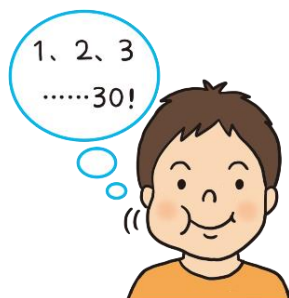
よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

はなら はつせい 歯並びや発声もよくなる



やわやかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

くち りょう かんが ひと口の量を考え くち と いしき 口を閉じて、意識して!



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」が目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょ。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある しょくひん 食品もと入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

規則正しい 食生活を 心がけましょう。

(早寝早起き朝ごはん漢字に計算)