



お子様とご覧ください

食べ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、成長期の子供たちに、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くに注意を向けさせたりしています。

～6月は「食育月間」です～

平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために、毎年6月を「食育月間」と定められました。

食という字は「人」に「良」と書きます。食を通じて人を良くすることを望むのが食育です。子どものことからおいしく食べる経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の 支度をする

買い物や調理の経験は食べ物を大切にすることを育みます。

家族で食卓を囲む 回数を増やす

会話を楽しみながら、ゆっくり食事をすることが大切です。

朝ごはんを 毎日食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを 意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが良くなります。



さまざまな味を 経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

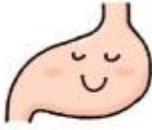
行事食や郷土料理を 取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。学校給食でも行事食や郷土料理を取り入れています。おたより等で発信していきますので、参考にいただければと思います。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。近年、やわらかい食品や口当たりの良いものが増えているため、昭和初期と比べるとかむ回数が約1/2に減ってきています。学校給食では、この期間を「かみかみ給食」として、食物繊維の多いごぼう、切干大根、筋繊維のしっかりした豚肉などのかみごたえのある食材を多く取り入れました。この機会に、かむことを意識してみましょう。

よくかむことの効果

<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかんで食べるコツ

	<p>1234...10</p> 		
<p>どんな味がするのか意識しながら食べましょう。</p>	<p>食べ物を飲みこもうと思ってから、さらに10回かみましょう。</p>	<p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>口の中の食べ物を、飲み物で流し込まないようにしましょう。</p>

食育まんが掲示板

ランチルーム廊下に掲示

血液凝固

正常に働かせる

1%のカルシウムの役目は

神経や筋肉を

血液凝固

そして

血液中のカルシウムは一定の濃度に保たれている




カルシウムは歯や骨を作るミネラル

残りの1%は細胞や血液中に存在する

じつは この1%がかなり重要




歯の健康にはカルシウムも大切だぞ

6月4日から10日は歯と口の健康週間だ



カルシウムが多い食品

(一食分あたり)

<p>ひじき</p> <p>50mg (5g)</p>	<p>牛乳</p> <p>227mg (200mL)</p>	<p>しらす</p> <p>11mg (5g)</p>
<p>めざし</p> <p>48mg (1尾)</p>	<p>小松菜</p> <p>102mg (60g)</p>	<p>木綿豆腐</p> <p>140mg (半丁)</p>

中でも乳製品の吸収率が高いぞ



だからカルシウムは毎日とる必要があるんだ

骨は絶えず作り直されている



血液の中のカルシウムが足りなくなると

もちろん そうなると骨の中のカルシウムは減るぞ

骨から

血管

