

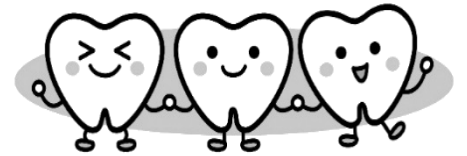
6月 給食だより



昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

これから梅雨に入り、ジメジメと気温と湿度が高くなる日が増えてきます。また、天候不順で体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事をとることや、手洗い・うがいなど身近な衛生にも気をつけて、引き続き、新型コロナウイルスの感染予防対策もしっかり行いましょう。

6月の目標 食べ物と丈夫な歯について知ろう



成長期の今こそ、丈夫な歯を作るチャンス！



乳歯から永久歯になり、すべて歯が生えそろうのは、12～16歳の間です。また、歯の土台となっているアゴの骨の成長期も同時期です。アゴをしっかりと成長させ、歯の生える場所を確保してあげることで、歯並びやかみ合わせがよくなり、全身の健康に大きな影響を与えます。成長期によくかみ、アゴの骨や筋肉に刺激をたくさん与えることが丈夫な歯が生えるためには重要です。

よくかんで食べるとういことがいっぱい！！



ゆっくりと、よくかみ味わって食べることで、ストレスがやわらぎ、リラックスできるようになります。よくかんで食べることは、心を豊かにしてくれる効果もあります。

よくかんで食べるポイント！

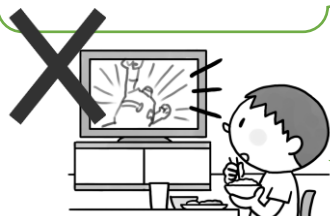


かむ回数を意識して食べる。

汁物やお茶などで、流し込まない。



本やテレビを見ながら食べない。



※よくかむために、

食べる姿勢に注意しましょう

しっかりと背筋を伸ばして、体を正面に向け、おわんを持ち、姿勢よく食べましょう。



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに!
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）