

～6月は「食育月間」です～

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けるためには、何よりも『食』が重要である」と記されています。学校では給食を題材として、食べ物の知識や食事のマナーなど子どもたちの学びにつながればと思っております。

家庭でできる食育とは？

【家族みんなで食卓を囲むようにする】

食事のマナーやコミュニケーション能力をはぐくみます。

【お子さんと一緒に食事の支度をする】

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

【1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける】

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

【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きっかけにつながります。



歯を大切にしましょう



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。歯は、ほとんどがカルシウムできています。そのため、歯をつくるもととなる「カルシウム」とカルシウムの吸収を高める「ビタミンD」の両方をとることが大切です。

歯をつくるもとになる



牛乳・乳製品

小魚



小松菜



大豆製品

カルシウムを多く含みます

歯をつくるのを助ける



魚類（鮭、さんま、いわし等）



きのこ類（しいたけ、きくらげ等）

ビタミンDを多く含みます

しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。噛みごたえのあるものやカルシウムを意識して食べ、歯の健康を保ちましょう！

ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されます。外へ出て日光を浴びることも大切です。



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>

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p>  <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で噛みます。</p>		<p>ウマ</p>  <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>	
<p>ヒト</p>  <p>犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	

6月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
 - 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
 - 「きゅうり」は、砂川産、奈井江産を使用します。
- 砂川産の米粉を使用する予定日
- 3日「米粉パン」、17日「鮭のムニエル」、21日「鶏肉のから揚げ」

6月9日は

「かみかみ献立」

学校給食では6月9日を「かみかみ献立」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入れています。よくかんで食べましょう。