

・丈夫な骨や歯をつくろう

川平小中学校（給食室）

6月給食だより

6月は食育月間です！

子どもたちが豊かな人間性と健康な体を培い、未来に向かって羽ばたくことが出来、そして大人も含めたすべての人も健康でいきいきと暮らせるようになりたいものです。そのためにも食育でのさまざまな経験を通して食についての知識と食を選択できる力を身につけ、健康的な食生活を送ることが出来るようにすることが、今、求められています。

英語のことわざに“You are What you eat”(あなたはあなたが食べた物である)というのがあるそうです。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」。食べることの大切さを改めて考えてみてほしいです。

●食べる楽しみや喜びを改めて
感じてみよう！



家族や仲間との食事は心を豊かにし、絆を深めます。また食べることは食べ物になった動植物の命を頂くことであり、作った人の温かい気持ちを受け取ることであります。

●食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰が作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物について知る事は、自分の食べるものを自分で選び、安全にそして健康的に食べていく力を育ててくれます。

●栄養のバランスについても
考えよう！



食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。特に10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大切です。成長や毎日の活動に見合った栄養を3回の食事からしっかりとりたいですね。

●故郷の味、伝統の食を
未来に伝えよう！



和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、自然を大切に素材の持つ味を生かす日本の食文化は世界中から絶賛されています。身近な故郷の味を知り、伝統を未来へ伝えられるようにしましょう。

カミカミ運動はこんなにすてき



早食いの人は、かむ回数が少ないかも？
ご家庭でも子どもの食べる様子を見てみてください！

良くかむと、体に良いことがたくさんあるよ〜♪

- 発音をはっきりする
- 歯や歯ぐきの病気の予防になる
- 食べ物の味が良くわかる
- 胃腸の働きが良くなる
- 良くかむと血流が良くなり頭が良く働く
- ゆっくり食べるので肥満防止になる
- あごが発達してきれいな歯並びになる

食べ方チェック!

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人もし
- ・食べるが遅すぎる れません。よくかんでいない人は、
- ・食べ物を口からよくこぼす かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯
- ・かたいものが食べにくい 科医に相談してみましょう。





温度 (60℃まで)
湿度 (高いほど)
栄養 (水でもよい)

条件がそろえば
数時間で
食中毒をおこす菌数
が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

食中毒に注意しましょう

気がいらばん

<p>新しいものを きれいに洗って使う</p>	<ul style="list-style-type: none">・外から帰ったとき・トイレのあと・調理前・食事前 <p>手洗いをきちんと 顔をきれいにしておすには 20秒以上必要</p>	<p>じゅうぶんに火を 通し調理後すぐに 食べる</p>	<ul style="list-style-type: none">・日光消毒 <p>ふきん・まな板など の消毒</p> <p>煮沸消毒</p>
<ul style="list-style-type: none">・すぐに冷蔵庫 <p>食べ残しを置いて おかない</p>	<ul style="list-style-type: none">・ひんばんに開けない・早く食べる・入れすぎない・こまめに そうじ <p>冷蔵庫の中も 安心しない</p>	<p>くさったもの、 カビのはえたものは 食べない</p>	<ul style="list-style-type: none">・天気の良い日は 空気の入れかえ <p>家の中も清潔に</p>



