

6月 きゅうしょくだより

知っていますか？

6月は食育月間です！

毎年6月は、国や地方公共団体等が協力して食育推進運動を重点的に行うために、「食育月間」と定められています。

この食育推進運動は、子どもたちだけでなく、国民運動として取り組まれています。

「食育」とは・・・？

⇒生きるうえでの基本であり、知育、体育、徳育の基礎となるもの。

さまざまな経験を通して「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

具体的には・・・？

- ・箸の正しい持ち方や食器の配膳の仕方に気をつける
- ・苦手な食べ物への挑戦
- ・食事マナーに気をつけて食べる
- ・旬のものを食べる
- ・1日3食、規則正しく食べる習慣を身につける
- ・食事のあいさつをしっかりとる（「いただきます」「ごちそうさま」）
- ・毎日食事ができることに感謝する・・・など



*給食では、毎月19日の食育の日前後に、新発田の郷土料理「こにもん」を提供しています。また、今月はアスパラピューレを使った新発田のB級グルメ「アスパラみどりカレー」も提供する予定です。

おうちの方へ・・・ぜひ給食だよりや献立予定表等を活用していただき、ご家庭でも「食」についてたくさん話題にしていきたいと思います。

しっかりかんで食べていますか？



みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか？よくかむと、消化によい上に、脳の働きも活発になると言われています。

現代の食事内容は、どちらかというとやわらかい食べ物が多く、またやわらかいものが好まれる傾向があります。そのため、数回かんだだけでのみ込めしてしまうたべものもあります。

では、しっかりかんで食べるにはどうしたらよいでしょうか。そのためには、かみごたえの大きい食べ物を食べるようにすると自然とかむ回数が多くなります。その他にも、料理に入れる肉や野菜などの食材を大きめに切ると、かみごたえが出て、かむ習慣が身に付きます。**かむことを意識して食べるように心がけましょう。**

歯を丈夫にする
栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

