

6月 給食だより

令和6年度6月号
 狛江市立狛江第一小学校



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

6月は食育月間

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子供たちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。



学校での食育の6つの視点



食事の大切さ、喜び、重要性を知る

生きる上で欠かせない食事の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。



心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。



食品を選択する力をつける

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。



感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。



社会性を養う

協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。



食文化を伝承していく

季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。



ゆっくり噛んで食べるとよいこといっぱい

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか。歯は食べ物をしっかり噛むためにとっても大切です。食べ物をよく噛んで食べることは、体や脳にいろいろなよい効果を与えることが知られています。



よく噛むと・・・



●虫歯を防ぐ



よく噛むと唾液がたくさん出て、歯についた食べかすをきれいに落とします。

●脳が発達する



噛むことで頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

●消化吸収が良くなる



食べものを細かく噛み砕いてから飲み込むため、胃や腸での消化吸収が良くなります。

●味覚が発達する



よく噛むと、いろいろな味を発見することができます。食べ物の味がよくわかるようになります。

●歯並びが良くなる



あごの骨や筋肉が強くなり、歯並びが良くなります。

●食べ過ぎを防ぐ



噛むことで脳の「満腹中枢」という神経に刺激が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



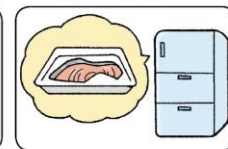
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



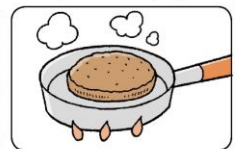
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。