



6月は食育月間



6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性



食事の楽しさ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



努力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

そ 咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみ砕くことを「咀嚼」と言います。近ごろは口当たりのやわらかいものが好

まれるようになり、「噛まない」「噛めない」「噛む意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は、消化を悪くするだけでなく食べ過ぎにももつながら、生活習慣病の要因にもなります。よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。



★よく噛んで食べるためには★



はしやスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と一緒に口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海藻類を食事に取り入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



給食セットについてのお願い

給食セットの中をもう一度ご家庭で確認をお願いいたします。

・エフロン、帽子(三角巾)、マスク、机の上に敷くナフキン

* コロナ禍では、マスクは朝からしてきたものを使用していました。5月からは、通常の生活はマスク着用は個人の判断ですが、給食配膳時に関しては、コロナ前と同様にマスクを着用して配膳を行います。給食セットの中に、給食用のマスクを必ず入れるようにしてください。よろしく願いいたします。