

6月給食だより

はちじょうまちきゅうしょくセンター 栄養士 鈴木瑞代

★6月は食育月間です★

6月は食育月間です。食育月間は、国の第三次食育推進基本計画において、「子どもたちの食育に広く国民が取り組む契機となるように」と定められています。給食センターでは、【給食】を基本（生きた教材）として、各学校に配布するランチタイム表やランチニュース、また、給食指導などによって、子どもたちが食について学べる機会を作っています。

食育基本法より

食育とは・・・

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて、『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。



★ご家庭でも実践していただきたい食育★

- 家族みんなで食卓を囲みましょう
「いただきます」「ごちそうさま」、
はしの持ち方など、正しいマナーを
身につけましょう。

- お手伝いをさせましょう
一緒に食事の支度や買い物を行い、
食べものや選び方について、教えてあげてください。



●朝ご飯を食べる習慣を！

朝ご飯は、1日の元気の源です。
毎日食べるようにしましょう。



- 様々な味の経験を
幼ないころから好き嫌いに関係なく、
様々な味を経験させることで、味覚の幅が
広がります。「一口だけ食べてみよう」など、
声かけをし、食べられたらほめてあげてください。



～虫歯予防週間～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛む事が大切です。また、よく噛んで食事を食べる事は良い事がたくさんあります。合言葉は「ひみこのはがーぜ」です。

- ひ「肥満予防」…噛む事で腹いっぱいになるのが早くなり、食べ過ぎを防ぎます。
- み「味覚の発達」…よく噛むと食べ物が口の中にある時間が長くなり、味わって食べる事ができます。
- こ「言葉の発音がはっきり」…噛む事で口の筋肉が鍛えられるので、口をしっかりと動かして話せます。
- の「脳の発達」…よく噛むと脳にも刺激を与え、頭の回転がよくなります。
- は・が「歯の病気、ガンを防ぐ」…よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は悪いバイキンをやっつける事ができるので、病気やガンを予防します。
- い「胃がしっかり働きます」…噛むと内臓にも信号が届き、消化がよくなります。
- ぜ「全力投球」…歯が健康だと運動する時、力を入れる時にしっかりと歯を食いしばれば、体力向上に繋がります。



＜お知らせ＞ 八丈町給食センターのホームページにて、給食で使用している食材の産地を紹介していますので、ご覧下さい。ホームページ URL ⇒ <http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kondate/>