



給食だより

令和5年5月31日
新宿区立新宿西戸山中学校

6月は食育月間

6月4日~10日

歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、今からきちんと予防することが大切です。

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる



一口30回!



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる

・歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を!

虫歯予防以外にも、よくかんで食べるといいことがいっぱい!

- ・食べ過ぎを防いで肥満を予防する
- ・あごの筋肉が発達する
- ・脳を刺激し、頭の働きをよくする
- ・消化を助け、栄養が吸収しやすくなる
- ・食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる

身近な食材で、かみかみ運動!

するめ・いり豆・せんべい・こんぶ・野菜・小魚・フランスパン

6月のよく噛むメニュー紹介

- ★ポリポリ磯大豆
- ★ガーリックトースト
- ★じゃがいものパリパリ焼き
- ★にんじんの炒め物
- ★きゃべつとブロッコリーのサラダ
- ★シシャモの若草揚げ

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。

給食を通じて様々な食経験を積んでいけるよう、今後も工夫を凝らした給食を提供していきます。ご家庭でも、食育に取り組んでいただければと思います。

家庭でできる「食育」~こんなことを心がけてみませんか?

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む*



*状況に応じて、感染症対策を優先しましょう。

食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



親子と一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

