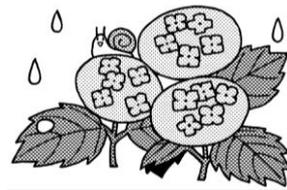


梅雨の季節を迎えました。

これから夏に向け、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するためにも大切なことです。食事をするときは、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。



この週間で、給食では「かみごたえのある食材」を献立にとり入れています。



かみごたえのある食材

- 5日（月）・・・いか、豚肉、にんじん
- 6日（火）・・・発芽玄米、豚肉、じゃこ、にんじん、ごぼう
- 7日（水）・・・豚肉、ひよこ豆、にんじん
- 8日（木）・・・するめ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、たけのこ
- 9日（金）・・・グリーンピース、マッシュルーム、ひよこ豆、じゃこ、にんじん、キャベツ



かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜（にんじん、ごぼう、キャベツ）や海草、きのこ、大豆のほか、干した野菜（切り干し大根、かんぴょう）や魚（煮干し、いわしの丸干し）、果物（りんご、なし）、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど、何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。

かむことのよい効果として・・・

- 消化がよくなる
- むし歯予防になる
- 肥満予防になる
- 脳の働きがよくなる

などがあります。



梅雨どきの衛生に気を付けよう！

雨が続き、気温や湿度も上がってくる時期です。身の回りの衛生に気を付け、安全に給食を食べたいですね。

- ◎せっけんで手をしっかり洗おう
- ◎つめを切ろう
- ◎身支度をきちんとしてよう



6月は食育月間

子どもたちが豊かな人間性と健康な体を培い、未来に向かって羽ばたくことができるようになり、大人も含めたすべての人も健康でいきいきと暮らせるようになりたいものです。

そのためにも食育でのさまざまな経験を通して食についての知識と食を選択できる力を身に付け、健康的な食生活を送ることができるようになることが、今、求められています。

<p>食育月間です！</p> <p>毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、振り返ってみましょう。</p>	<p>食を通したコミュニケーション</p>  <p>食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。</p>	<p>バランスのとれた食事</p>  <p>生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。</p>
<p>望ましい生活リズム</p>  <p>朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。</p>	<p>食を大切にする気持ち</p>  <p>食事のあいさつをしっかりするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかり表せている。</p>	<p>食の安全</p>  <p>自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。</p>

ひとこと （給食への感想・ご意見等がありましたらお寄せください）