



6月給食だより



「食育」ってなあに？



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、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」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

減らそう

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。

牛乳あれこれクイズ

Q1. 牛のお乳は、どうしたら出るようになるでしょう？

① 大人になったら ② 水をたくさん飲んだら ③ 子牛を産んだら

Q2. 1頭の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳パック(200ミリリットル)およそ何パック分でしょう？

① 1～5パック ② 10～15パック ③ 100～150パック

Q3. 牛乳はいろいろな食品に加工されています。牛乳から作られるもの(乳製品)に○をつけましょう。

① ヨーグルト

② とうふ

③ バター

④ チーズ

⑤ 豆乳

⑥ 白玉

⑦ アイスクリーム

⑧ スキムミルク

⑨ 生クリーム

⑩ はんぺん

Q4. 次の文章は、牛乳について説明している文章です。空いている[]に、の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。

① 牛乳工場 ② カルシウム ③ 歯 ④ 吸収 ⑤ 酪農家 ⑥ 骨

[]が牛からしぼったお乳は、[]に運ばれて牛乳になります。牛乳には、[]や[]などの材料になる[]が、[]しやすい形でたくさん入っています。

こたえ Q1 = ③ (人間と同じほ乳動物だから) Q2 = ③ (約20～30リットル)
 Q3 = ① ③ ④ ⑦ ⑧ ⑨ (②と⑤は大豆、⑥は米、⑩は魚の加工品)
 Q4 = ⑤ ① ⑥ ③ ② ④ (⑤ ① ③ ⑥ ② ④でもよい)