

給食だより

令和3年度 6月号

氷見市学校給食センター

◇今月は、「食育月間」です。家族そろって、いただきますをしましょう。

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子供の時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。

この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

食卓は食育の宝庫です!

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通してのコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子供たちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は子供たちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子供の変化に気付くことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感でき、食べ物を慈しみ、大切に育む心が育まれます。

できるところから始めてみませんか

家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。



いい歯でよくかみ、健康に!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は生きていくうえでとても大切です。元気な歯でよく噛んで食べると、いいことがいっぱいあります。意識して、よく噛んで食べましょう!

口腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。



運動機能をアップ!

強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整う。



ひと口30回、よくかむとこんないいことがあるよ!



危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、安全性が増す。

心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。



体を健康にする!

だ液がよく出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質もはたらく。



歯と口の健康週間中は、給食でも噛み応えのある献立を取り入れています。ひと口30回を実践してみましょう。

- 4日…きびなごのカリカリ揚げ
- 7日…切り干し大根のピリ辛炒め
- 8日…かむかむ豚汁
- 9日…鶏肉とれんこんの揚げがらめ
- 10日…アスパラのアーモンドサラダ

