

給食だより6月号

「人生100年時代」といわれるようになりまし
 た。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生き
 と暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食
 べる力」を身につける必要があります。特に、子
 どもたちに対しては、健全な心とからだを培い、
 豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」
 を家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが
 重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう




食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心とからだの健康を維持できる</p> 	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p>3 食べものの選択や食事づくりができる</p> 
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p> 	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> 	<p>6 食べものやつくるひとへの感謝の心</p> 

こんなことも食育です

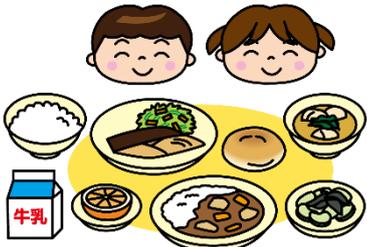
- 買い物や料理など一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう





給食活動・お知らせ

◆6月「食育月間」
 毎日の給食を通して「食育」についての理解を深めます。

◆4日～10日 「歯と口の健康週間」

食事からできることとして、「ひと口30回」を目安にゆっくりよくかんで食べる、やわらかいものばかりでなく噛み応えのあるものにも挑戦してみる、などがあげられます。1週間を通して歯と口の健康について学びます。



◆6日 郷土料理 給食「岩手県」

「地域の郷土料理や行事食を味わう」ことも「食育」につながります。今月は岩手県の郷土料理「盛岡じゃじゃ麺」と「せんべい汁」を提供します。

安全 **おいしく** 給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べものの形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに**注意**が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うずらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも