

6月給食だより

令和6年5月31日
江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 小林 陽子

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

6月の給食目標
 食と健康を意識して
 取り組みましょう

「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、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「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…

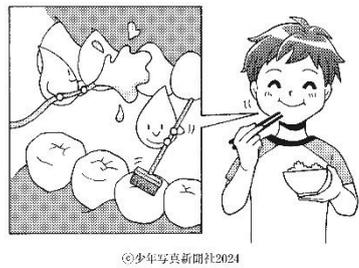
(食育基本法・前文より)

- 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

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体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 食べ物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 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

6月4日～10日は『歯と口の健康週間です』



食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯の修復を助けたりする働きがあります。

いつもの料理に噛み応えのあるものや、大きめに切った食材を取り入れて噛む回数を増やし、唾液をたくさん出すようにしましょう。

だらだらと食べないようにしよう！

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、長時間食べ続けていると唾液の働きが追い付かず、酸で歯が溶けやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。



©少年写真新聞社2024

©少年写真新聞社2024