

給食だより



食育ピクトグラム

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは健康な生活を送るための基本となり、とくに子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。ぜひこの機会に日頃の食生活について見直し、食べる力を身に付けましょう。

今月のめあて「よくかんで食べよう」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりへの第一歩です。

「よくかむ」ことで得られる効果

◆ 脳の働きを高める

◆ あごの発達を助ける

◆ 栄養の吸収がよくなる



◆ 虫歯を予防する

◆ 食べすぎを防ぐ

運動能力アップのカギは食事！

野球やテニスでボールを打つ時、陸上競技の高跳びや幅跳びでジャンプする時など、無意識に歯を食いしばることがあるでしょう。「歯を食いしばると、あごが安定して頭がぶれるのを防ぐ効果がある」「かむ力が強い子供は、弱い子供と比べると、運動能力の結果がよい」という報告があり、世界で活躍する一流のアスリートの中にも、全力を発揮するために、歯を大切にしている選手が多いと言われています。これらのことから、歯とかむ力は健康だけでなく運動能力にも関係していることがわかります。普段から歯の健康に良い食べ方を心がけ、よくかみ、かむ力をきたえることで、丈夫で健康な歯を守っていきましょう。



かみかみクイズ



Q1 歯の健康にとって、よい食べ方はどれ？

- ①かみごたえのある食べ物をよくかんで食べる
- ②水分で流し込みながら食べる
- ③甘い物は寝る直前に食べる

Q2 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ①パンの耳は切り落とす
- ②みそ汁に切干大根を混ぜる
- ③カレーの野菜は小さく切る

「食育月間」を通して、「食べる」ことについて考えてみましょう

「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても意識して取り組んでいくことが大切です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

答え Q1: ① ②: ② ③: ②
解説 Q1: ① ②: ② ③: ②
解説 Q2: ① ②: ② ③: ②
解説 Q3: ① ②: ② ③: ②