



ぱくぱくだより



羽川西小学校給食共同調理場

6月は食育月間です！

日本は今、食生活の変化に伴い、栄養素摂取のかたよりや、生活習慣病の増加などが問題として挙げられています。また、食べ物を大切にしたり、日本の伝統的な食文化を守ったりする意識が低いことも言われています。そこで、平成17年6月に「食育基本法」が施行され、6月が食育月間と定められました。

学校では、給食を「生きた教材」として、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。家庭でも、できることはたくさんあります。できることからはじめてみましょう。



旬の食材を使う



家族で食卓を囲む時間をつくる



親子で料理をする



食塩や脂肪の多い食べ物をひかえる



産地や食品表示を確認する

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

小中一貫教育事業のなかの健康部会の取組として、共通献立を提供することとなりました。豊田中、豊田小が統一で6月5日の献立で実施します。ご家庭でも是非、話題にしてみてください。

【献立】

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・きびなごのかりかりフライ
- ・切り干し大根のはりはり漬け
- ・根菜のごま汁

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やアゴの成長には、よくかむことが大切です。食べ物をよくかむことで、身体に良い効果をもたらすことがたくさんあります。

【歯ならびを良くして、むし歯を防ぐ】

よく噛むことで、アゴが発達して大きくなります。発達したアゴにはスペースができて、歯がきれいに並びやすい環境となります。歯ならびが良くなった歯は、隅々まで磨くことができ、むし歯予防につながります。

その他にも、消化を助けたり、食べ過ぎによる肥満を予防したりと、噛むことの健康的効果はたくさんあります。歯と口の健康週間献立では「かみかみメニュー」として、かみごたえのある食材をたくさん取り入れてみました。柔らかい食べ物が好まれる現代ですが「よくかんで食べる」ことをもう一度考える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

