

6月 給食だより

2024 年度 6 月号
安中市立安中小学校

ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日から1週間は「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。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。給食ではかむメニューやカルシウムがたくさん含まれたメニューが登場します。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

地場産野菜を食べよう！

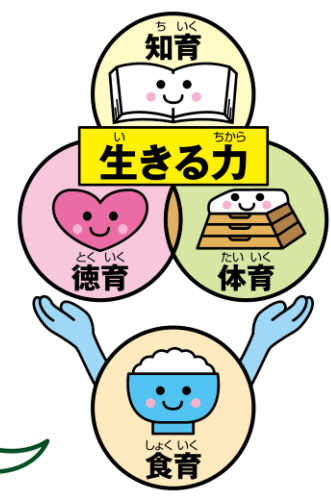
野菜の収穫時期になりました。JA さん、安中総合学園高校さんの協力です。6月はたくさんの地場産野菜を給食で使うことができます。そこで農家さんにインタビューをしてきました！どんな風に野菜を育てているのか、みなさんへのメッセージなど、その様子を6月の給食時間に流しますので楽しみにしてくださいね。

- トマト: 吉田功さん(磯辺)
- ねぎ: 農業組合法人 小日向 宇佐美幸雄さん(小日向)
- なす: 野口和範さん(中野谷)
- たまねぎ: 岡部雅彦さん(鷺宮)



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	------------------	------------------

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！
爪は短く切っておきましょう

ねぎ農家の 宇佐美さん