



《6月は食育月間です。》

平成17年6月10日に食育基本法が成立しました。この法律の中では、特に子どもに対する「食育」が重視されています。「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。学校では、子どもたちが様々な経験を通して、「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できるよう、食育を推進してまいります。

★家庭での食育のポイントは「会話」と「経験」です★



○家族そろって、食事をしましょう

- ・楽しい雰囲気ですぐに食事をすることが、食に対する関心を高める第一歩です。毎食が難しい場合は、ご家庭の都合に合わせて、そろって食事をする機会を作りましょう。
- ・その日のメニューについて、栄養面に限らず、旬のこと、価格のこと、工夫したことなど、何でもかまいません。また、給食についてもぜひ話題にしてください。



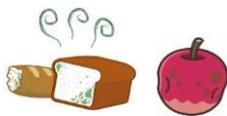
○一緒に食事の準備をしましょう

- ・献立を考える、料理の下ごしらえ、配膳の準備などに協力して取り組みましょう。時間がかかることもあるかと思いますが、急かさずに、料理に興味をもたせることが大切です。可能であれば、一緒に買い物をするのもおすすめです。



○表示を見る習慣をつけましょう

- ・賞味期限や原材料、栄養価、産地など、表示の見方を教えましょう。「食」を選択する力が身につきます。



○食べられない状態を教えましょう

- ・食べものを腐らせてしまったとき、こっそり捨てていませんか？これも、経験です。見た目やにおいなどを確かめさせてから、処分しましょう。

《6月4日から10日は歯と口の健康週間です。》

毎年6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康を意識する「歯と口の健康週間」です。本校でも、親子歯みがき調べや歯みがきチャレンジなどの取り組みを予定しています。給食でも、6月4日（水）にかみかみ献立を提供する予定です。

★かみ応えのある食品を意識して取り入れましょう★

食べ物をよくかむと、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中をもとの状態に戻し、食べかすを落とすので、虫歯予防につながります。また、よくかむことであごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、様々な食品を意識して取り入れることが大切です。かむ回数を意識するほかにも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。

食物繊維が多いもの	筋繊維がかたいもの	水分が少ないもの	弾力があるもの
ごぼう・にんじん・こんぶ・しいたけ など	牛肉・豚肉 など	するめ・煮干し・ドライフルーツ 干しいも・フランスパン など	こんにゃく・グミキャンディー など

《野菜の下処理の体験活動を実施します。》

給食で使用する野菜の下処理を2年生・3年生に体験してもらいます。6月3日（火）に2年生のそら豆のさやむき、6月30（月）に3年生のとうもろこしの皮むきを実施する予定です。体験活動の様子は、学校ホームページにて紹介する予定です。また、かぶれ等の症状が出るために体験活動に参加できない場合は、事前に連絡帳で担任までお申し出ください。