

6月 きゅうしょくだより

令和3年度
栄南小学校

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「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」と位置付けています。今月は、歯と口の健康週間、地元応援給食、お魚チャレンジデー、愛知を食べる学校給食の日を実施します。給食を通じて、『食』について考えてもらえると嬉しいです。



かてい 家でできる「食育」~こんなことを心がけてみませんか？

朝食をとる習慣を
身につけましょう！



1日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

食べ物を大切に、
感謝して食べましょう！



自然の恵みや食に関わる人々へ感謝しましょう。環境や食料問題を考え、残さず食べましょう。

家族で
食卓を囲みましょう！



食卓を囲み、楽しい雰囲気です。食事のマナーや、望ましい食習慣を身につけましょう。

郷土食や行事食を
取り入れましょう！



古くから地域で食べられている郷土食や行事食を取り入れ、食文化を継承しましょう。

体を動かす機会を
つくりましょう！



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

バランスのとれた
食事をしましょう！



栄養バランスのとれた食事をしましょう。主食・主菜・副菜のそろった「和食」は、バランスをとりやすいです。

さまざまな味を
経験しましょう！



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

一緒に
食事の支度をしましょう！



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。





歯と口の健康週間

みなさんは普段食事をするとき、よくかむことに気をつけていますか？よくかむといいことがいっぱいあります。6月7日～11日の歯と口の健康週間の給食では、かみごたえのある食べ物、歯を作るものになるカルシウムの多い食べ物がたくさん登場します。



よくかんで食べよう！



			
よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。


第3回 地産地消


～家族で楽しむ和食の時間～


地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、自分の住んでいる地域で生産されたものを、その地域で消費する取り組みのことです。


地産地消は、いいことがいっぱい！


- 生産者の顔が見える、安心安全で新鮮な食材を手に入れることができる



- 地域の食材を活用することで、地域の伝統的な食文化の継承につながる


- 旬の食材を、安い値段で購入することができる


- 地域への愛着心が深まり感謝の気持ちにつながる


- 遠くから運ばれてくる食材を使うよりも輸送にかかるエネルギーを節約できるため、CO₂の削減など環境保全につながる


- 地域の食材を消費することで、食材を生産している地域の、農林水産業の活性化につながる



愛知県は、全国有数の農業県です。学校給食では、地産地消に取り組んでいます。ぜひご家庭でも意識して食材を選んでみてはいかがでしょうか。