

給食だより

毎月19日は いただきますの日

令和元年6月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

梅雨入りも近づき、これからの季節は特に細菌による食中毒の予防が大切になります。食事の前の手洗いはもちろん、清潔なハンカチを持ち歩きましょう。給食に使ったはしは家に帰ったらなるべく早く洗ってください。この季節を機に、自分のはしは自分で洗い、管理できるようにしてはいかがでしょうか？

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。「食育」とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育むことです。学校では次の6つの観点から食育が進められています。

<p>食事の重要性</p>  <p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る</p>	<p>心身の健康</p>  <p>望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける</p>
<p>食品を選択する力</p>  <p>正しい知識や情報に基づき品質や安全性を判断できる</p>	<p>感謝の心</p>  <p>食べものを大切にし、感謝の心をもつ</p>
<p>社会性</p>  <p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係を作る</p>	<p>食文化</p>  <p>地域でとれる農産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる</p>

咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」と言います。現代の食べものは口当たりのやわらかいものが多く、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足の人が多くいます。特に歯が生え変わる時期に丈夫なあごが作られていないと、歯並びの悪さにも影響します。咀嚼不足は消化が悪くなるだけでなく、食べすぎにもつながります。将来、肥満や高血圧といった生活習慣病の原因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

～よくかんで食べるために～

<p>ひとくちの量を少なくして、少しずつ口に運ぶ。</p> 	<p>汁物や飲みものといっしょに口の中のものを流しこまない。</p> 	<p>テレビやスマホをみながら食べる「ながら食べ」をやめて、ゆったりとした気分で食べる。</p> 
---	--	--

食べてますか？

ま・ご・わ・や・さ・し・い

これらの食品はかみごたえがあり、歯や骨を丈夫にするために大切なカルシウムも豊富です。意識して食べましょう。今月のまごわやさしい献立は19日です！

□まめ □ごま □わかめなどの海そう
□やさい □さかな □しいたけなどのきのこ □いも

東京オリンピックまであと1年！

TOKYO OLYMPICS 2020 **スポーツ栄養学講座**

～成長に欠かせない栄養素 **カルシウム**～

カルシウムは体の中に一番多く存在するミネラルです。99%は骨に存在しています。残りの1%は筋肉を動かすためなどに使われます。骨は古いものは壊され新しい骨が作られることにより毎日入れかわっています。体が骨をつくりかえようとしているときにカルシウムが不足していると、十分な入れかわりができません。丈夫な骨を作るためにはカルシウムをこまめにとることが大切です。また、骨量を増加させることができるのは20歳ごろまでです。この時期に骨量を増やしておくということが重要です。丈夫な骨はスポーツの土台作りになることはもちろん、高齢になった時の財産にもなります。

カルシウムが多い食品

