



給食たより

令和元年5月31日
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

6月は食育月間です。生涯にわたって健康で楽しい食生活を送るためにも、この

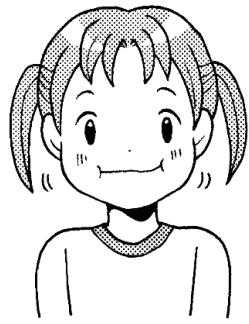
機会にぜひ「食」について身近な人と話し合ってみてはいかがでしょうか。

また、6月4日は虫歯予防デー、4日～10日までの1週間は、歯と口の健康週間

です。丈夫な歯を保つために歯についての知識を深め、食生活を見直しましょう。

よくかんで食べていますか？

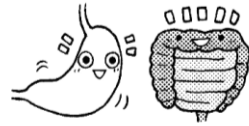
食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物もしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



©少年写真新聞社2019

かんでよい効果

消化・吸収を助ける



むし歯予防



満腹になりやすい



脳の働きを活発に



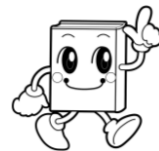
©少年写真新聞社2019

今月のこんだてより

ブックメニューについて

今年も、6月10日からの読書旬間にちなんでブックメニューを提供します。本の内容については、給食ひとくちメモで紹介いたします。保護者の方も、ホームページでぜひご確認ください。

- 10日(月) … 「ルルとララのきらきらゼリー」より「宝石ゼリー」
- 12日(水) … 「ブルーベリー・ソースの季節」にちなんで「手作りブルーベリージャム」
- 14日(金) … 「ミラクル☆キッチン②」より「ラタトゥイユ」
- 18日(火) … 「ひつじの郵便局長のひみつ」より「キャロットケーキ」
- 19日(水) … 「すいかのたね」にちなんで「すいか」
- 21日(金) … 「サラダでげんき」より「りっちゃんサラダ」
- 27日(木) … 「14ひきのかぼちゃ」より「かぼちゃコロッケ」



「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

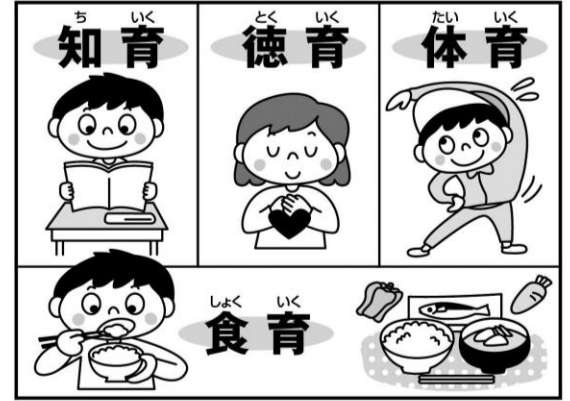
日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にすることができていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…(食育基本法・前文より)

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎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こと

●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



<h3>★食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>★心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> <p>栄養</p>	<h3>★食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等についてみずか・はんだん・のうよく・み・つを自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>★感謝の心</h3> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心をもつ。</p>	<h3>★社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>★食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

＜お願い＞ 6月の給食費の引き落とし日は6日(木)です。引き落とし予備日は、26日(水)です。よろしくお願ひします。