

給食だよ

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。子供たちを取り巻く食環境が大きく変化している中、『食育』とは生きていくうえでの基本となる「食」に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり健全な食生活を実践できるように、食育の推進が求められています。家族で食事を楽しみながら、「食」について考える月間になるといいですね。

また今月に入り、そろそろ梅雨の季節ですね。じめじめした天気が続くこともあり食中毒が発生しやすくなります。給食室ではよりいっそう衛生管理に注意していきたいと思います。

給食目標:よく噛んで食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



ゆっくりよく **か**んて た食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している「歯と口の健康習慣」です。食事を美味しく食べて、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 週間をつけましょう。

よく噛むためのポイント

①食材の切り方や調理後の硬さを工夫してみる

子供の歯や、口の成長・発達に合わせて、食材の形や大きさを調節しながら、噛み切りにくいもの（肉、こんにゃく、きのこ、えび、いか等）は薄切りに、柔らかくなるもの（野菜等）は大きめの一口大に切るなど工夫してみましょう。

②固さの異なる食材を組み合わせ、使ってみる

噛み応えの異なる食材を組み合わせ、噛むと美味しさが増すような調理の工夫も大切です。また、汁物、主菜、副菜をとりそろえると、違う食感が増えてよく噛むようになります。噛む回数も増えて一石二鳥です。

繊維質・噛みごたえのある食材



やわらかくなる食材



煮物・汁物 サラダなど



③何回噛んでいるか確認してみる

現代人の一口に噛む平均回数は、10回～20回ですが、理想は30回以上です。飲み込む前に、もう少し噛んでみましょう。

④味付けは薄味にする

薄味にすると、食材本来の味を味わいながら食べる為、よく噛むことにつながります。

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校 委員会にて紹介させていただきます。

年 名前
