

6月 給食だより

令和5年度

三股町立学校給食センター

ゆっくりよくかんで食べていますか？



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する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、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習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



「食育」で生きる力を育もう

6月は食育月間です！



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

食中毒を予防しましょう

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒の予防の原則は、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品を買った後は保冷バック等を活用しながらできるだけ早く冷蔵庫に入れて保管しましょう。肉や加熱調理が必要な魚などはしっかりと中心部まで加熱することが大事です。

<p>つけない</p>	<p>増やさない</p>	<p>やっつける</p>
-------------	--------------	--------------

歯と口の健康週間に合わせて、給食でもよくかむことを意識した献立を提供します。6月8日の給食に宮崎県産のごぼうをたっぷり使った「カミカミサラダ」を提供予定です