

給食だより 6月号



令和2年6月
郡山市立桑野小学校

夏が近づいてきました！

6月になりましたね。もうすぐ雨が降り続く、梅雨入りの時期です。くもり空や雨の日が続くと、気持ちもどんよりしがちですね。しかし、ふと道を歩くと、色鮮やかなあじさいが咲いていたり、傘に当たる雨の音が心地よかったりと、気分が上がることもあります。

ぜひ、自分なりの梅雨の楽しみを見つけてみましょう。

☆よくかんで食べましょう！☆

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、食事の時よくかんで食べていますか？よくかむことで、だえきがたくさん出ます。だえきは、むし歯菌を弱らせてむし歯になりにくくしたり、食べ物の消化吸収をよくしてくれたりするパワーを持っています。他にも、よくかむことは肥満を防いだり、脳のはたらきが活発になったりと、よいことがたくさんあります。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

あ い こ と ば は「ひ み こ の は か い ー ぜ」

ひ



肥満予防

ゆっくりよくかむことで、食べ過ぎを防ぎます。

み



味覚の発達

食べ物の固さや形を感じ、味がよくわかるようになります。

こ



言葉の発音はっきり

あごの発達を助け、表情豊かに、発音もきれいになります。

の



脳の発達

脳に流れる血液量が増えて、脳が元気に働きます。

は



歯の病気予防

よくかむとだ液が出て、食べかすや細菌を洗い流します。

か



がんの予防

だ液には食べ物の発がん性をおさえる酵素が含まれています。

いー



胃腸快調

食べ物消化を助けます。また、胃腸のはたらきをよくします。

ぜ



全力投球

身体が活発になり、力いっぱい勉強やスポーツに集中できます。

6月は食育月間です！



日本は今、食生活の変化に伴い、栄養素摂取のかたよりや、生活習慣病の増加などが問題として挙げられています。また、食べ物を大切にしたり、日本の伝統的な食文化を守ったりする意識が低いとも言われています。そこで、平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎年6月が食育月間、さらに、毎月19日が食育の日と定められました。

学校では給食を「生きた教材」とし、旬の食材、地場産物、郷土料理や伝承料理、行事食などを多く取り入れていれ、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。ご家庭でも、ぜひ「食」について話してみましょう。

【食事の重要性】 	【心身の健康】 バランス 栄養 	【食品を選択する能力】 
学校給食の目標		
【感謝の心】 	【社会性】 	【食文化】 

今月の食べ物クイズ



Q1・6月から夏にかけて旬をむかえるえだ豆。完熟すると何になる？

- ① あずき
- ② ひよこまめ
- ③ だいず



クイズのこたえ：③
未熟な状態がえだ豆、完熟した状態が大豆です。

Q2・6月4～10日は「歯と口の健康週間」。80歳まで何本の歯を保とうとされている？

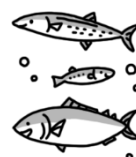
- ① 16本
- ② 20本
- ③ 24本



クイズのこたえ：②
生涯にわたって歯と口を健康に保とうと、「8020運動」が推進されています。

Q3・「入梅〇〇〇」。
〇の中に入る魚の名前は？

- ① さわら
- ② いわし
- ③ まぐろ



クイズのこたえ：②
梅雨の時期のいわしのこと。この時期のいわしは産卵前なので、脂がのっておいしいです。