

食育だより



令和4年
6月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいと思えます。

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」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。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は

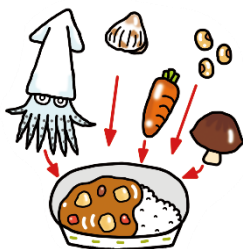


はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中の流れし込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

6月は食育月間

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てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

<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>食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。</p>	<p>食文化</p> <p>地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。</p>

手洗いは簡単でとても有効な予防法

食事の前の手洗いや清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



～ 保護者の方へ ～

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年も給食も昨年度から引き続き感染症対策を踏まえた給食対応となっております。手洗いの徹底や児童は前を向いて食べるなどの感染予防に努めてまいります。

6月の引き落とし日は6月15日(水)を予定しています。
低学年 中学年 高学年

- 1. 2年 — 4,100円
- 3. 4年 — 4,500円
- 5. 6年 — 4,950円