

6月 二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本を育てるものであり、健全な生活を送るためにとっても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。学校給食では「歯と口の健康週間」に合わせて、「かむこと」を意識した献立を実施します。「何を食べるか」だけでなく「どのような食べ方をするか」という点にも意識を向けて取り組んでいきたいと思ひます。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

家庭では、こんな食育を！

- 一緒に食事の支度をする
- 共食の回数を増やす
- 朝ごはんを必ず食べる

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。 テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をする機会を。 早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

- 栄養バランスを意識する
- 行事食や郷土料理を取り入れる

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。 “わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力

食べ物やつくる人への感謝の心	一緒に食べた人がいる(社会性)	心と身体の健康を維持できる	食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事づくりができる	日本の食文化を理解し伝えることができる
----------------	-----------------	---------------	-----------------	------------------	---------------------

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

- 食事やおやつの前
- 外から帰った時
- 料理をする前
- トイレの後
- 掃除の後
- 動物を触った時