



6月 給食だよ！

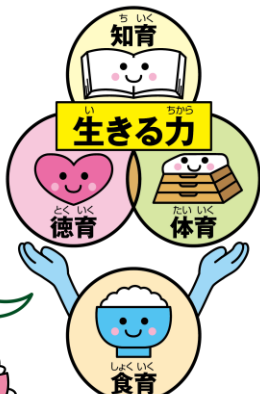


みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかむことは、体や心の健康にもつながっています！
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して食べましょう！

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」は、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「生きる上で基本である、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。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本である、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」

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

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から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！

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

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

歯と口の健康を保つには？

- ★ 食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★ 食べた後はしっかり歯をみがく
- ★ カルシウムを意識してとる。カルシウムが多くとれる食べ物

かみかみ3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 かんたん ★★
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？
① 約39回
② 約390回
③ 約3900回

Q2 かんたん ★★
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？
① 菌を増やす
② 虫歯を防止する
③ 消化を悪くする

Q3 かんたん ★★
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？
① 水分が多い食べ物
② 水分が少ない食べ物
③ やわらかい食べ物

Q4 かんたん ★★
よくかむと、体のどこの働きが活発になる？
① 脳
② 目
③ 足

Q5 かんたん ★★
かむ回数を増やすには、どんな食べ方がいい？
① 水分をとりながら食べる
② 料理を細かく切って食べる
③ かたさの違う具と一緒に食べる

★切り、いしるな種類を詰め合わせるとかま回数が増える
①=20 (かたさの違う具と一緒に食べる)
②=30 (水分をとりながら食べる)
③=40 (料理を細かく切って食べる)
④=50 (水分が多い食べ物)
⑤=60 (水分が少ない食べ物)

感染症・食中毒予防の基本！正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い○部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

～保護者の皆様～
学校給食は、栄養バランスに優れ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教育の一環として行っています。また、食材については、国の基準に基づいたものを使用し、さらに学校給食センターで放射性物質検査を行うなど安全性を確認しております。こうした学校給食の趣旨と安全性についてご理解くださいますようお願いいたします。

【アレルギー】
当市の給食では、そば、落花生、ナッツ類(カカオ、栗以外)、キウイフルーツは使用しておりません。食物アレルギーのあるお子様で、学校で特別な配慮を必要とする方は、学校へ学校生活管理指導表のご提出をお願いいたします。
学校給食センターでは、多くの献立で調理器具を共用しており、食材材料を製造している食品工場内等でも、各種アレルギー食品を取り扱っています。従って、アレルギー食品としてアレルギー献立表に記載されていない場合でも、微量混入(コンタミネーション)する可能性があります。
また、アレルギー等の理由により給食、牛乳・乳飲料の停止を希望する場合は、学校へ申請書を提出してください。この際、停止できるのは飲用牛乳・乳飲料のみです。緑茶、りんごジュース等の飲料は提供されますので、ご留意ください。

【学校給食使用物資】
調味料や調理加工品は、4月～9月、10月～3月の半年ごとにメーカー等が変わる場合があります。詳細な成分等については、学校給食センター栄養士までお問合せください。

【給食に関する情報】
東大和市公式ホームページにて、学校給食に使用する食材の産地、献立等を掲載しております。
アクセス方法:「東大和市公式ホームページ」→「学校教育」→「学校給食」

ホームページに給食のレシピを掲載しています！
アクセス方法:
「東大和市公式ホームページ」
→「学校教育」
→「学校給食」
→「学校給食での取り組み」
→「なつかしくてあたらしい！東大和市のおいしい給食レシピ集！」

YouTubeで食育動画を配信しています！
アクセス方法:
「東大和市公式動画 二次元コードチャンネル」
→「再生リスト」
→「学校給食センター栄養士による食育」

