

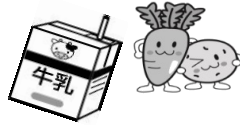


6月食育だより

令和元年 6月号

鯨ヶ沢町立学校給食センター

6月は食育月間です!



食育とは、生きる上での基本であって、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。おもに下の6つの観点から食育を進めています。

今月は、「ふるさとのおよさ」を知ってもらうために、鯨ヶ沢産の食べ物や、青森県産の食べ物をより多く使ったこんだてにしています。「食べる」ことから、「ふるさとのおよさ」を学んでほしいな!

食事の重要性

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を身につける。

食品を選択する力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

ヒント
Q4の食事・・・
A ハンバーガー
フライドポテト
B ごはん
やきざかな
きんぴらごぼう
おひたし

歯と口の健康



Q1 健康に良い食べ方はどっち?
A 早く食べる!
B ゆっくり食べる!

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる?
A おなかがいっぱい
B おなかがいっぱい

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?
A 消化・吸収をよくする
B 脳に酸素を運ぶ

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち?
A ハンバーガー
B フライドポテト

Q5 どちらの歯のみがき方が良い?
A 1本ずつみがく
B カいっばいみがく!

6月4日のこんだてに注目

- 「チキンチーズ焼き」----- カルシウムたっぷり
- 「くきわかめのいためもの」----- くきわかめ・きりぼしだいこん
- 「しめじのみそしる」----- きのこと・ごぼう
- 「デザート」----- ナタデココ入りゼリー
- 「ぎゅうにゅう」----- カルシウムたっぷり

歯をじょうぶにする
たべものや
かみごたえのある
たべものが
たっぷり!

Q1=B Q2=B (脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度の方で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)