

6月 食育だより

いわくにし ほうぶがっこうきゅうしょく
岩国市北部学校 給食センター

6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間、6月16日からは地場産給食週間も始まります。

学校給食を通して、食の楽しさを感じてみましょう。

からだ は 食べたものから作られる

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。

「おなかがすくから」「生きるため」…そんな声も聞こえてきそうです。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。必要な栄養素が不足すると元気な体を作れません。「生きることは食べること」「あなたは食べたものでできている」。毎日の食事を大切にしましょう。給食はみなさんの体を作る大切な食事です。

一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること



●体が成長する時期にふさわしい内容の食事で、元気に過ごそう！

二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと



●「食は大切、食は楽しい!」。給食を通して、よい食手になるよう学ぼう！

三 学校生活を豊かにし、明るいつながり及び協同の精神を養うこと



●誰もが気持ちよく食べられるマナー、助け合いと思いやりでなかよく楽しく！



がっこうきゅうしょく
学校給食は
けんこう みらい はくく
健康な未来を育む
に
虹のかけはし

四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと



●すべての食べ物は自然が育んでくれた豊かな命の恵み。大切に食べよう！

七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



●食べ物を通し、世界や社会のしくみを知り、その課題の解決も考えていこう！

六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること



●日本やふるさと、各国・各地域の素晴らしい食文化を知り、互いに尊重しよう！

五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと



●食を通して私たちの生活を支えているすべての人のたたらぎに感謝しよう！

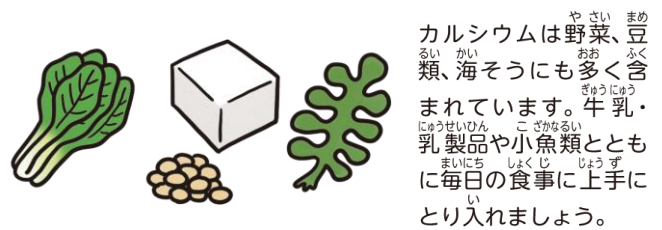
せ い ち ょ う き カルシウム、成長期こそしっかりとって!

からだ せ い ち ょ う け い 骨がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

いま しか でき ない 「カルシウム貯金」!



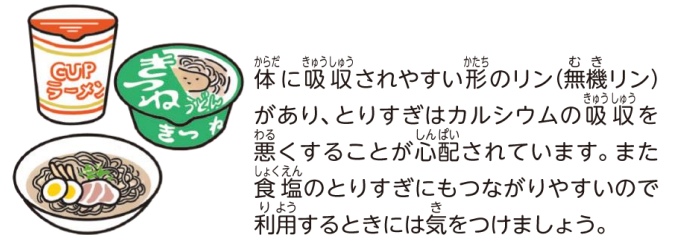
カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



牛乳・乳製品を上手に利用!



インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



手を洗ってから食べよう!

おいしい食事をもぐれたままの手で食べてはだいたしです。手洗いは、かぜや食中毒などの病気から私たちを守ってくれます。食べる前の手洗いをしっかり行う習慣を身につけましょう。



手洗いのやりかた

せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間
→親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→
せいかつなハンカチでよくふきとる→完成!



6月4日(水)~6月10日(火)

歯の健康と歯の健康寿命を延ばすことを考える週間です。この週間には、よく噛んで食べられる海そうや、するめ、ごぼうなどを取り入れ、歯を作るのに大切なカルシウムがたっぷりとれる給食を提供します!

は く ち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間



じ ば さ ん きゅう し ゃ く しゅう かん 地場産給食週間



6月16日(月)~6月20日(金)

山口県内で生産された地場産食材をたくさん使用した給食を提供する週間です。地元の食材を食べて生産者をより身近に感じたり、食文化に触れたりすることができます。岩国市産のれんこんやマイヤーレモンも出てきますよ!