



6月給食だより



宇美町教育委員会

梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続くと食欲も落ちて、栄養が偏った食事になってしまいがちですが、栄養バランスの悪い食事を続けていると、夏バテになりやすくなってしまいます。しっかり食べて体力をつけ、暑い毎日を元気に過ごしましょう。また、6月は「食育月間」です。この機会にぜひ食事について見直し、健全な食生活をできるように考えてみましょう。

～口の健康は、体の健康～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ちつかない10代の頃は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期です。食事は柔らかいものだけでなく、噛み応えのあるものを意識して選び、よく噛む習慣を身につけましょう。

噛む力をつけよう！

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、噛みごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、噛む力をつけましょう。

噛みごたえのある食べ物



するめ



干しぶどう



アーモンド



豚肉



ごぼう



キャベツ



人参



牛肉

ゆっくりよく噛んで食べよう！

早食いは、噛む回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べすぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

また、一口の量を減らすと、全体の食事時間や噛む回数が増えると言われています。



カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！



カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれています。丈夫な骨をつくるために、毎日残さず牛乳を飲みましょう。



6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で身につけたい力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 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て伝えることができる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 他者との食事を楽しむことができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つことができる

