

きゅうしょく だより



令和元年 6月号
新座市立石神小学校

一学期の大きな行事『運動会』も、無事終わりました。十連休明けからの短い練習期間ではありましたが、どの学年も集中して取り組み、児童それぞれの活躍やがんばりがみられました。これから気温や湿度が高くなり、梅雨の季節を迎えます。6月は食中毒がおこりやすい季節でもあります。体の免疫力が低下していると、食中毒やウイルス性腸炎に罹りやすくなります。午前中から体調不良を訴えるお子さんの中には、夜更かし睡眠不足、朝食欠食の習慣が続いている例などもみられます。



食育は「知育」「徳育」「体育」の根幹に位置付けられています。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です。

今日は食生活について見直す月としましょう。

“食育”ってなんですか？ ←平成17年6月に制定された「食育基本法」の中で定められました。

人が生きていくには、『食』は重要です。子どもたちにとっても、生きる力を身につけ、豊かな人間性を育てるために、子どもの頃から、さまざまな『食』についての経験を重ねていくことは大切です。



たとえば、こんなことも食育です。

親子で買い物に行き、食品の表示や産地などを調べ意識して食品を選ぶ

親子で料理をする機会を増やす

食材のロスを減らすようこころがける。

家庭菜園や農業体験などをして食べ物が育つ過程を知ろう！



よくかもう！ 一口20回～30回を目安



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯医者さんや公共の建物でポスターをみかけるかもしれません。

昭和33年から当時の厚生省、文部省、日本歯科医師会が行なっている週間です。目的は、国民に歯と口の健康について正しい知識を広げ、多くの人に気づいてもらい、食生活を改善してもらうことが目的です。

よく、噛んで食べると体にこんなよいことがあります。

脳に十分酸素がいきわたり、脳のはたらきをよくなります。

噛む回数が多いと、脳の満腹中枢にはたらき、食べ過ぎを防止します。

歯を強くする食生活

食べ物が細くなる



先月5月の食育学習の様子～

5月10日(金)1年生とクローバー学級が給食のそら豆のさやといをしてくれました。



10日(金)【五目ずし・きびなごのから揚げ・若竹汁・ゆでそら豆・発酵乳】
1時間目にさや取りした新鮮なそら豆を調理員さんが、給食に間に合うようにゆでていただきました。



全校分のそら豆 25.0kg(1763粒)を1年生児童とクローバーの児童がさやからはずしてくれました。

