

給食だより

6月

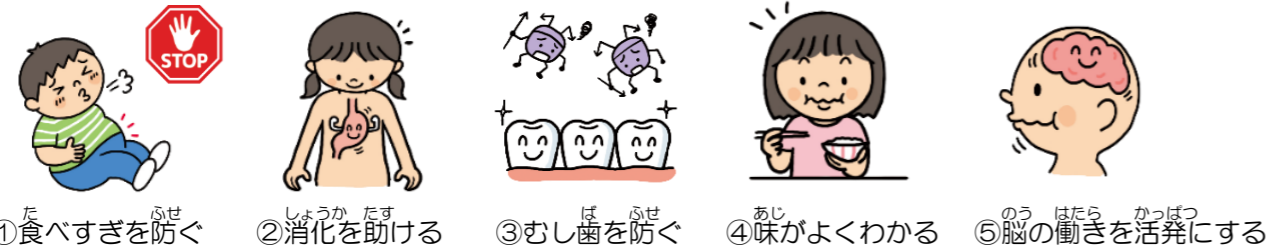
令和元年6月14日
柏市立藤心小学校

家庭教

梅雨に入り、雨の多い季節を迎えました。蒸し暑い日や、肌寒い日があり体調の管理が難しいときでもあります。食事の前には手洗い、うがいをし、身近な衛生に気を付けましょう。

よくかんで食事をしましょう！

よくかむことの効果



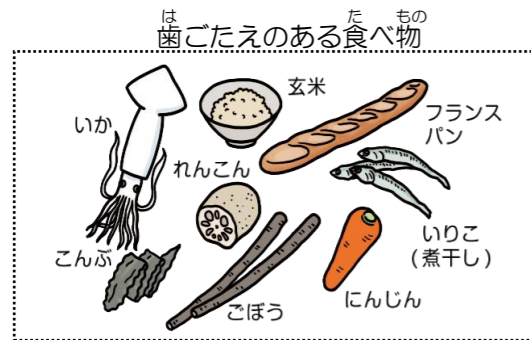
- ① 食べすぎを防ぐ
- ② 消化を助ける
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 味がよくわかる
- ⑤ 脳の働きを活発にする

かむ力をつける食事

よくかんで食べることは体によい効果がたくさんあります。

よくかむためには「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。

歯ごたえのある食べ物はよくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯を作る材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。



みじん切りなど食材を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみごたえは小さくなります。食材を大きく切り、かみごたえのある料理にしてみるのもひとつの方法です。



野菜の場合、加熱する時間が長いほど柔らかくなります。生の方がかみごたえはありますが、加熱した野菜に比べて量が多くとれません。生野菜と、加熱した野菜と両方をうまく食事にとり入れましょう。

よくかんで食べるには虫歯がなく、歯が健康でなければなりません。そのためには、毎日の食事のあとには、歯をみがく習慣をつけましょう。また、小学生は大人の歯（永久歯）になる大切な時期でもあります。歯を強くする食べ物も意識して食べて、丈夫な歯をつくりま

◎食卓は食育の宝庫です

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠くことができないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、生き生きとした好奇心を養う学習活動の場として、板形地区に大きな影響を及ぼす。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

家庭で取り組める食育

<h4>親子でクッキング!</h4> <p>料理の楽しさや、食の文化について学びましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。</p>	<h4>親子で買い物!</h4> <p>旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。</p>	<h4>会話がはずむ食卓!</h4> <p>学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。</p>
<h4>食後のお手伝い!</h4> <p>家族の役割を分担し、自立心を育てます。</p>	<h4>野菜の栽培・収穫!</h4> <p>命の大切さや、食の大切さを感じ、食育の大切さを学びます。</p>	<p>はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にすること、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えずなるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。</p>

◎食中毒、3つのきまりで防ぎましょう

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。夏の食中毒を

「3つのきまり」で防ぎましょう。

<h4>きまり1 菌・ウイルスをつけない!</h4> <p>手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。</p>	<h4>きまり2 菌・ウイルスを増やさない!</h4> <p>作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎたと思ったら、思い切って捨てましょう。</p>	<h4>きまり3 菌・ウイルスをやっつける!</h4> <p>料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。</p>
---	--	---

しょう。

