

6月 給食だより

令和4年度 6月号
中央区立豊海小学校
校長 村上 隆史
栄 養 士



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。

よくかんで、味わって食べよう!

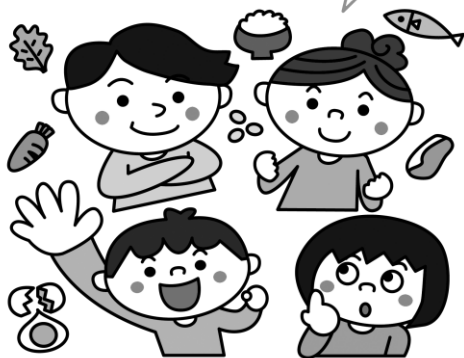
食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



6月7日は中央区立の保育園、小学校、中学校の給食で、よくかんで食べる共通食材としてきのこを使用した料理を取り入れています。

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力をつけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

共食(誰かと食事を共にすること) 中央区では食育月間に共食推進運動を重点的に実施しています。学校の給食では黙食を実施しているため、ご家庭での食事の時間の共食を大切にいただけたらと思います。(共食のメリット: ①食事をおいしく食べることができる、②食について学べる機会となる、③規則正しい時間に食べることができる、④栄養バランスの良い食事ができる)

6/20 郷土料理【鳥取県】 「大山おこわ」は大山山麓の食材を使用したしょうゆ味のおこわです。昔、僧兵が戦場に行く時に戦勝を祈願して山鳥と山草を入れた米飯を炊き出したのが始まりと言われ、その後祭りや祝いの事のごちそうとして受け継がれてきました。

6/28 世界の料理【ベトナム】 「コムチェン」はベトナムのチャーハンのことです。「コム」は、ベトナム語でごはんのことを言います。「フォー」は、お米で作った麺のことです。