

# きゅうしょくだより 6月

大清水小学校

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日

毎日の食事をバランスよく食べて元気に過ごすことは、子どもから大人まで、一生の健康の土台となります。特に子どもの時期に、望ましい生活リズムや食習慣をつけることは、とても大切です。

藤沢市では、「第4次藤沢市食育推進計画」を策定し、様々な関係機関がそれぞれの特性を生かしながら、食育を推進しています。学校給食では、日々の給食や食に関する指導を通して、子ども達に食の大切さやバランスよく食べることについて伝えています。

藤沢市の食育のホームページでは、食育推進計画やおすすめレシピなどを掲載しています。ぜひご覧ください。



### 給食試食会（1年生の保護者対象）

6月4日（木）に1年生の保護者対象の給食試食会を行いました。

試食会では、藤沢市の給食の紹介や、1年生が実際に給食を配膳している様子や食事をしている様子も見ていただきました。学校での子どもたちの様子がよくわかっていただけたのではないのでしょうか。ご参加された方ありがとうございました。

また、当日はアンケートにご協力ありがとうございました。一部ですが紹介いたします。

#### 【感想】

- ・貴重な体験ができました。 ・とてもおいしかったです。
- ・毎日給食を楽しみに行っています。

Instagramでも小学校や中学校の給食についての情報を発信しています。【学校給食課アカウント】→



## 毎年6月4日～10日は、歯と口の健康週間

歯と口の健康というと歯磨きをしておし歯を予防するイメージがありますが、それだけではありません。最近では、やわらかい食べ物の増加や外遊びの減少などにより、口が常に開いた状態の「お口ぽかん」と言われる子ども達が増えており、口呼吸や、むし歯、歯並びの悪化などを引き起こすリスクがあると言われています。よくかんで食べることにより歯や口の健康を保つことが大切です。

6月には「カミカミメニュー」として、かみごたえのある食材を使った給食の提供や、2年生に「かむこと」についての授業を行います。

### <かむとよいこと>

#### ●脳の活性化

よくかんで食べると脳に流れる血液の量が増え、脳の神経を刺激します。

そうすると脳が活発に働くようになり、脳の発達を促したり、物忘れを予防したりする効果が現れてくるといわれています。子どもたちには「よくかんで食べると頭がよくなるよ」と伝えています。

#### ●運動能力のUP

重たいものを持つときには、自然と口のまわりにも力を入れていませんか。これは、歯を食いしばることで筋力がUPするからです。日頃からよくかんでいると、サッカーでボールを蹴るときや野球でボールを打つときなど強い力を出したいときに自然と力が入るようになります。

また、かむことには重心や姿勢を安定させる効果があるともいわれています。

#### ●消化、吸収を助ける

よくかんで食べることは胃や腸への負担を減らすことになります。

また、食べ過ぎの予防にもなります。



