

きゅうしょくだより 高砂小学校 2025年6月

爽やかで過ごしやすい季節はあつと言う間で、段々と日差しは強く湿度は高くなりつつあります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をとる習慣作りをしていけると良いですね。

また、この季節は食中毒の危険も高まります。身の周りの衛生管理を心がけ、今月も健康に過ごしていきましょう。

6月は「食育月間」です



毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となっています。食事は健康と強く結びついていると共に、子どもにとっては豊かな社会性を養ったり食文化を知り尊重する気持ちを育んだりと多様な役割があります。

この時期に食育をすることは生涯の食生活や健康に対する基礎作りにつながります。ぜひこの機会に普段何気なく食べている食事について振り返り、よい良い食生活をめざして一緒に考えてもらえたらと思います。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る

生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。



心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、より良い食習慣を形成しようと努力できる。



食品を選択する力をつける

食べ物に関心を持ち品質や衛生、栄養面など総合的に判断し適切に選択できる。



感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵の上に成り立ち多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べる。



社会性を養う

協力して準備したりマナーをよく考えることは相手を思いやり楽しい食事につながる事を理解する。



食文化を未来に伝える

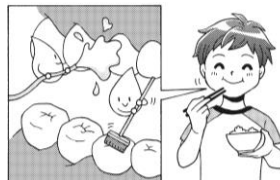
季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがある事を理解し、尊重できる。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



給食でも6月の1週目を「かみかみ週間」としてよく噛んで食べるメニューを提供する予定です。よく噛んで食べると唾液がしっかりと出て唾液のはたらきで歯の汚れを洗い流したり歯の修復を助けてくれたりします。また、その他にも脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防いでくれたり、あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増えて脳が活性化したりと様々な良い事があります。



よく噛むためには「噛む力」をつけることと、噛むための丈夫な歯を保つことが重要です。これからも何十年もつきあっていく自身の大切な歯と口の健康を守るよう毎日の食事、咀嚼を少しでも意識していきましょう。

かみかみ週間に出てくる食材例

かえりじゃこ



アーモンド



ししゃも



根菜(ごぼう等)



硬い食材を1つ加えるだけでいつもの料理もかみかみメニューになります。かみかみメニューは噛まなければ食べられないというだけでなく、噛めば噛むほど美味しいメニューです。ぜひたくさん噛んで食材の味をいつも以上に感じてもらえたらと思います。

令和7年度食育講演会

いつものごはんをもっと美味しく～素材の味を引き出す工夫～

「調味料に頼りすぎない、少しの工夫で美味しく減塩するコツ」について学べます。

講師 小田 真規子氏

(料理研究家、フードディレクター、栄養士として、レシピ開発、料理本の出版、企業へのレシピ提案、商品開発・販促へのアドバイスなど多方面でご活躍中)

開催日 ①会場開催 6月28日(土)午後1時30分～午後3時

藤沢市保健所3階大会議室

②動画配信 7月14日(月)～7月20日(日)

申込期間 6月2日(月)～6月24日(火)

【初開催イベント!】

ふじさわ食育ひろば with イトーヨーカドー湘南台店 1階センターコート

開催日時 6月7日(土)午前11時～午後3時

内容 ふじさわバランストリオのスタンプラリー、野菜ばかり体験、ベジチェック、食事バランスについての栄養相談など

場所 イトーヨーカドー湘南台店1階センターコート

