

6月 給食だより



藤沢市立高砂小学校

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基本となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性を育てていくためにも大切です。この機会に、ご家庭でも食について話題にしてみませんか。

6月1日～5日はカミカミ献立！

よくかむと体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよくでて食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、虫歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の動きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べましょう



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

1年生 そらまめのさやむき

5月13日（水）に、1年生がそらまめのさやむきをしてくれました。当日の給食で使う全校分71キログラムのそらまめ全てを上手にむくことができました。感触、におい、味…五感を使って初夏の野菜を味わうことができましたね。実際に食材に触れる体験を通して、楽しさ、食べ物を大切にする気持ちを育てていければと思っています。



そらまめのおいがる

まるくてかわいい！



あかちゃん そらまめいたよ



夏場に起きやすい 食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

