

6月給食たより



令和2年5月29日
安来市学校栄養士会

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にさせていただければと思います。

家庭では、こんな食育を!

一緒に食事の
支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を
増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず
食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを
意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

行事食や郷土料理
を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	-------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

6月しまね・ふるさと給食月間

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」とし、学校給食を通して様々な取り組みを行っています。地場産物を給食に積極的に活用したり、地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れたりすることで、子どもたちが地域への理解を深め、ふるさとを大切に作る心や食への感謝の心を育むことをねらいとしています。

「しまね・ふるさと給食月間」にあわせ、安来市でも各校様々な取り組みを行っています。今回もたくさんの方にお世話になり、給食に地元の食材を取り入れることができました。自然の恵みやお世話になった方々に感謝して給食をいただいでくださいね。

6月の地場産物の紹介

安来でとれた
お米



島田産たけのこ



どじょうセンターの
どじょう



安来でとれた野菜



安来牛は広瀬の
宇波産



とうふは安来産
だいずを使用



伯太の
わたなべ牧場の
ヨーグルト



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は、食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活やよくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります!

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる

