

# 給食だより

令和5年6月

舞鶴市立吉原小学校

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

6月は食育月間です。「食育」は、「知育・徳育・体育」の基礎になるもので、生きる上でとても大切な力を育てます。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。学校では、おもに以下の6つの観点から食育を進めています。雨の日が多くむし暑い季節を迎えると食欲も減退しがちです。1日3食をしっかりと食べて、元気にすごしましょう。

## 「食べる力」は「生きる力」

### 食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

### 心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

### 食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

### 食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

### 感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

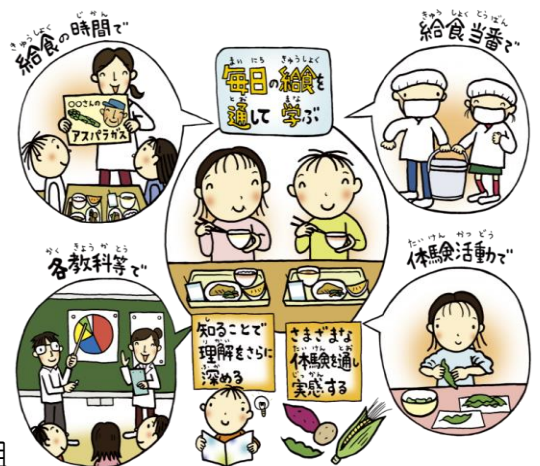
### 社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

## <食育の取組>

学校では給食の時間を中心に、家庭科や生活科、総合的な学習の時間など、教育活動全体を通じて計画し、食育に取り組んでいます。外部講師を招いた出前授業もあります。また、「舞鶴産コシヒカリ」（米飯）や舞鶴産の野菜を使用したり、水産物を計画的に使用できるように関係機関と連携をとったりするなど、地元産の食材を積極的に取り入れています。



## <家庭での食育>

家庭の食育は、家族そろって食事をする機会を多くしたり、子どもに食事の支度や後片付けのお手伝いをさせたりして、健康的で楽しい「食」に関心を持たせることから始まります。

子どもたちが大人になったとき、自らの「食」が充実したものになるように、今から「食育」を意識できればと思います。



# 6月4日～10日は歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」を鍛えることや、歯そのものを丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまない食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯を丈夫にする栄養のことも考えた食事を心がけましょう。



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する



脳の活動を活発にし、  
身体の運動機能も高める



むし歯を防ぎ  
歯並びをよくする

食べ物の栄養の  
消化・吸収をよくする



## 歯ごたえのある食べ物



## カルシウムを多く含む食べ物



## <給食のカミカミ献立を紹介します ★切干大根のナムル★ >

### <材料(4人分)>

- 切り干し大根 14g  
(およそ4倍に増えます)
- もやし 80g
- きゅうり(細切り) 60g
- にんじん(細切り) 20g
- 酢 12g 砂糖 6g
- しょうゆ 8g ごま油 少々

### <作り方>

- ① 切り干し大根は戻して洗い、さっとゆでて冷ます。
- ② きゅうりは塩をふって水気をしぼる。
- ③ にんじん・もやしはゆでて冷ます。
- ④ 調味料を混ぜてドレッシングを作り、①～④を和える。

作ってみてね♪

