



敷島学校給食センター

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



かむって、こんなにすばらしい

食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあるからです。8つのいいことを確認してみましょう。

 むし歯を予防する!	 歯並びや発声がよくなる!	 リラックスできる!	 記憶力を高める!
 表情が豊かになる!	 消化・吸収をよくする!	 運動能力をフルに発揮できる!	 食べ過ぎを防ぐ!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食へる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食へる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。



食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食へる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする	家族や仲間と楽しく食卓を囲む	地域の郷土料理や行事食を味わう
----------------------	----------------	-----------------

安全に美味しく給食を食べるために

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大に小さくする、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ	粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯、もち、パン、さつまいも
--	---