

給食だより6月号

平成24年5月31日
江戸川区立橋崎小学校
校長 高島 広

もうすぐ、はじめとした梅雨に入ります。

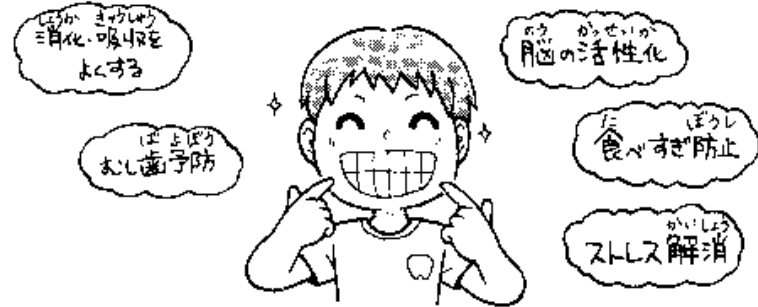
気温も上がり湿気の多い季節です。
梅雨は食中毒菌があつという間に増えます。
ご家庭でも台所や食卓を清潔に保ち、
調理中のこまめな手洗いや食材の十分な
加熱調理を心がけましょう。
賞味期限・消費期限内のもので
保存環境によっては傷む場合もあります。
少しでもおかしいと思ったら食べないように
心がけることも大切です。

食中毒予防の3原則



6月4日から10日の一週間は歯の健康について考える「歯の衛生週間」です。
健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食卓をすることができます。

かむことのよい効果



「かむこと」には私たちの体によい効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べものと混ざり合い消化をよくしたり、虫歯の予防になります。また、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防いだり、脳を活性化させたりストレス解消になったりします。



6月は食育月間です!

「食育」という言葉をご存知ですか？
学校では「給食」を基本(生きる教材)として、
平成17年に「食育基本法」が制定され、今では
食べ物の知識や、「フランスのよい
食べ方」についてなど、子どもたちが
学ぶ機会をつくっています。



食育基本法より

食育とは…

「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。」

★ご家庭で実践していただきたい食育★

- 家族みんなで食卓を囲みましょう。
- 朝ごはんを必ず食べる習慣を!
- さまざまな味の経験を。
- お手伝いをさせましょう。

食卓のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を
忘れずに、また、はしの持ち方や食器の扱い方など、
正しいマナーを身につけさせ
ましょう。

できれば、家族そ
ろって食卓につき
ましょ。朝の時間
をゆったりの週ですこ
とで、心にゆとりが
生まれます。

小さいうちから好き嫌いに関係なく、さまざまな味
を経験させることで、味覚の幅が広がります。しかし、
苦手なものを無理に食べさせると、ますます食べ
られなくなってしまふこともあります。お子さんの
気持ちを尊重して、
「ひと口だけ食べて
みようか」と
声をかけ、食
べられたら
褒めてあげ
てください。

一緒に食事の支度をしたり、
買い物に行き、食べ物の旬や
選び方など、いろいろなこと
を教えてあげてください。

どうか?
嫌味!

心身ともに健康な生活を送るためには、「食生活」がカギとなります。
ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。