

令和5年

給食だよ

6月



南陽市立赤湯小・中学校

気温が上がり、日差しがずいぶんと強くなってきました。この時期は細菌が元気に動き出し、食中毒の危険が高まります。調理や食事の前には、手洗いを忘れずに行いましょう。

6月は食育月間です

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事をしましょう!



生活習慣の予防・改善につながる良い食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの摂れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、感謝して食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

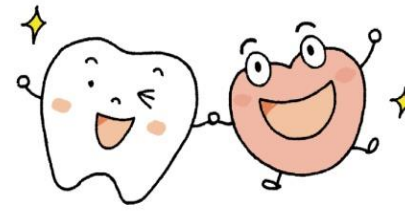
食についての知識や関心を高めましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

“家庭の食卓は食育の宝庫”はしの持ち方、食事マナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家族そろって一緒に食事をする機会をたくさんつくっていきましょう。

6月4日～10日は



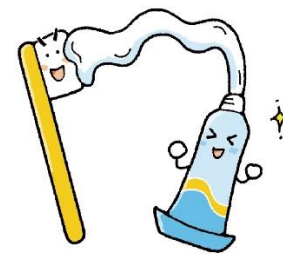
歯と口の健康週間

みなさんは健康な歯を保っていますか?おいしく食事をするためには、歯はとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、カルシウムをしっかり摂ったりして歯を丈夫にしましょう。また、食後は歯磨きをしてむし歯を防ぎましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

食事の後は歯みがきをしよう!



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

年をとっても

口からおいしく!



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

食育ひとくちコラム

歯と口の衛生週間の間、給食ではごぼうを多く使用しています。かみごたえアップのごぼう。よくかんで食べてね。