



6月は食育月間です。

平成17年6月に食育基本法が制定されました。そして国の食育推進基本計画が作られ、その中で毎年6月を食育月間、そして毎月19日を食育の日とすることが定められました。

学校では給食の時間を中心に、家庭科や生活科などの教科や特別活動の時間に計画的に食育を行っています。毎月、19日前後にはふるさと給食を実施していますが、ご家庭でも食育の日、小さなイベントを計画してみませんか。「家族そろって食事をする日」「親子料理の日」など、楽しいイベントを考えてみましょう。

国南小の食育の取組

国分寺南部小学校では、自分たちで栽培した野菜などを使って、2年生から調理実習を行っています。下の写真は、平成30年度に子どもたちが食育で学習した調理実習の様子です。6年生は「マイ・ランチコンテスト」を行いました。どの学年の子どもたちも、とても楽しく、一生懸命、調理に取り組んでいました。出来上がった料理を食べるときはみんな笑顔で、満足した様子でした。料理を作ることが大好きな国南っ子です。ご家庭でもいろいろな経験を積み重ねることで、子どもたちの「食」への興味や関心をさらに高め、「食」の実践力を伸ばすことができるのではないのでしょうか。

2年生 おでんパーティ



3年生 野菜クッキー、ほうれんそうピザ



4年生 手作りピザ



5年生 ごはんとみそ汁
朝ごはんコンテスト



6年生 みんなで頑張った
マイ・ランチコンテスト



6年生 郷土料理作り
カナッパ

今月のふるさと給食 ★は町内及び近郊産食材

6月20日(木)

菜めし(米(おいでまい)、大麦、菜めしのもと)

牛乳

さばの梅煮(さば、砂糖、しょうゆ、みりん、梅肉、でんぷん、食塩、しそ)

きゅうりのあえもの(★きゅうり、★キャベツ、にんじん、ドレッシング)

とうふわかめのすまし汁(とうふ、★しいたけ、にんじん、★ねぎ、わかめ、

ふ、かつお節、出し昆布、酒、薄口しょうゆ、食塩)

チーズ



今月は6月の季節感を取り入れたメニューです。これからはきゅうりを中心に、夏野菜が増えていきます。今月も、新鮮なきゅうりとキャベツを使ったあえ物が登場です。魚は梅を使ったさっぱりした煮物、そしてデザートは、カルシウムたっぷりのチーズです。健康で丈夫な歯と骨を作るためにも、乳製品はしっかり取りたいですね。



健康な歯のために、食生活の見直しを！

歯は中学生頃までに乳歯から永久歯に生えかわり、生涯にわたってこの永久歯を使わなければなりません。健康な歯を保つためには、むし歯を予防することが大切です。歯みがきに加え、歯を守る食生活について考え、実践していくことが大切です。

① 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



歯のためにも、好き嫌いせずに食べましょう！

カルシウムは、歯を強くしてくれる栄養素です。



丈夫な歯をつくるためには、たんぱく質やカルシウムなどを豊富に含む、バランスのよい食事をとることが大切です。**主食・主菜・副菜のそろった食事**をしっかりと食べる習慣をつけることが重要です。

また、加工食品にはリンが多く含まれているため、とりすぎには注意が必要です。リンは歯に必要な栄養素ですが、とりすぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまいます。

② よくかんで食べましょう。

1回の食事における「かむ」回数と食事時間

江戸時代（徳川家康の頃）	1465回	22分
戦前（昭和10年頃）	1420回	22分
現代	620回	11分

現代の「かむ」回数が低下している原因として、あまりかまなくても食べられるものが増えていること、忙しさから食事の時間がゆっくりとれないことなどが考えられます。

かみごたえのあるおすすめの食品！

玄米



豆類



きのこ類



するめ



小魚



根菜類



だえき

現代の日本人は、昔に比べて「かむ」回数がどんどん少なくなっています。「かむ」ことは消化・吸収を助け、食べ過ぎを防いだり、脳の働きをよくしたりすることが知られていますが、歯にとっても利点があります。しっかりかんで食べると唾液が出ますが、**唾液には歯の洗浄・殺菌・抗菌作用があり、むし歯予防に役立っています。**また、かむことで歯茎の血行もよくなり、健康な歯の土台をつくることができます。よくかんで食べる習慣をつけましょう。

③ おやつとり方に注意しましょう！



甘いおやつは要注意！

おやつを**だらだら食べない！**食べ方にも注意しましょう！



むし歯の原因となるミュータンス菌は、食べかすの中の糖分を利用して歯垢や酸を作ります。これが歯に付着した状態が続くと、歯がとけてむし歯になります。むし歯菌のえさとなる砂糖が多く含まれるおやつには注意が必要です。また、だらだらとおやつを食べていたり、甘い飲み物をよく飲んでいたりすると、口の中でむし歯になりやすい状態が続きます。おやつの「内容」や「とり方」に注意することも大切です。