

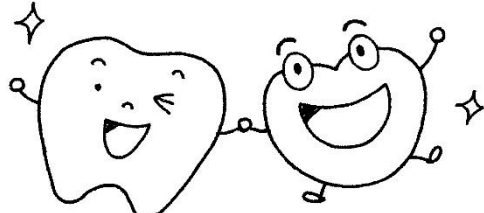
きゅうしょくだより



令和元年度6月号
青山台小学校

6月は食育月間です。「食育」とは、生きていくために必要な「食」について学ぶことです。「食べる」ことは、体を育てます。「おいしいな」と感じることで、作ってくれた人に感謝すること、お友達や家族と楽しく食べることは心を豊かに育てます。今月は、「食」について考えられる月にしましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

給食のかみかみメニュー

5日(水) かみかみまめ

大豆を少し固めに砂糖としょうゆで

甘辛く煮て作りました。

7日(金) スタミナ丼

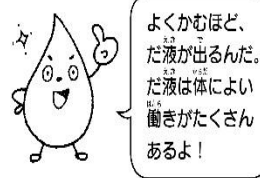
ごはん(玄米)を混ぜて炊きました。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音 はっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気 予防
いー 胃腸快調	が がん予防	

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------

おきなわのひ 沖縄慰霊の日

6月23日は、「沖縄慰霊の日」です。今から70年前、沖縄は日本の中でただひとつ住んでいる人を巻き込んだ戦場になりました。沖縄での地上戦が終わったのが1945年6月23日だったことから『二度と戦争を起こさないために』と願いを込めて「沖縄慰霊の日」と決められました。6月21日の給食では、沖縄にちなんだクワファジュシーやもずくスープ、パインゼリーが出ます。

《おうちの方へ連絡》

学校より手紙を配っていますが、6月27・28日はG20大阪サミットの影響により、給食がありません。お弁当の用意をお願いします。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない 手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。	増やさない 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。	やっつける 加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。
---	--	--

「食育」にチャレンジ!

() ねん () くみ なまえ ()

おうちでも食育にチャレンジしてみよう! できたら をしましょう。

おわったら、せいの先生に出してね。

<input type="checkbox"/> 一緒に食べて 1日のことを話そう! 	<input type="checkbox"/> 親子で買い物に行こう! 食事のメニューを決めたら、買い物にいこう。旬の食べ物は? 同じ食べ物でも、安いものと高いものがあるよ! どちらを買う? どの県、どの国で作られた食べ物かな? 	<input type="checkbox"/> 親子でクッキング! わが家の料理を覚えてもらおう。
<input type="checkbox"/> 食後の片づけをお手伝い! 家族の一員としておうちの仕事を お手伝いしよう。 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを伝えよう! いつもごはんを作ってくれている人に感謝の気持ちをこめて「ありがとう」とお礼を言おう! 	<p>6月は、ランチルームで「食育ルーム」をしています。遊びにきてね。</p>