

# 給食だより 6月

新座市立東野小学校  
校長 齋藤 伸一  
栄養士 小河 理恵

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子供の時期の食生活は生涯を通して健康づくりの基礎となります。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみてください。

## なぜ「食育」が大事ななの？

食育は生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「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できる人間を育てるものです。

近年、食に関連した課題として、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加、また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向、高齢者の低栄養傾向など健康面で問題があります。それに、食の安全にかかわる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など食を取り巻く環境が大きく変化しています。

そのため、食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、食育を通じて生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。

正しいはしの持ち方、正しい配膳のマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にすること、そして何よりも親しい人々と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。以下に紹介する日常生活の中で取り組める食育から始めてみてください。

### 【親子でクッキング】



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子供たちに伝えてください。

### 【親子で買い物】



旬や食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は子供たちにとって貴重な学びの場になります。

### 【会話がはずむ食卓】



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子供の様子の変化にもいち早く気づくことができます。

### 【食後のお手伝い】



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

### 【野菜の栽培・収穫】



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切にすることが育まれます。

できるところから始めてみませんか？



## しっかりとんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。あらためて歯の大切さを確認してみましょう。給食でも6月4日によくかんで食べることを意識した、むし歯予防デー献立が登場します。

### よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります。



食べすぎを防ぐ



消化を助ける



むし歯を防ぐ



味がよくわかる



脳の働きを  
活発にする

### 「かむ力」をつける食事

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活発化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるのはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素の「カルシウム」が不可欠です。

かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

#### 歯ごたえのある食べ物



#### カルシウムを多く含む食べ物

