

給食だより



令和5年 6月号
あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校

梅雨入りが近づいてきました。これから本格的な夏に向けて、蒸し暑く過ごしにくい日が増えますね。この時期は、食中毒にも注意が必要です。きちんと手を洗ったり、食べ物はしっかり加熱してから食べたりするなど、衛生には十分注意しましょう。さて、今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、よいことがたくさんありますよ。ひと口30回かむことを目標にしましょう。

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たことから、6月は「食育月間」ととなりました。自分の食生活を振り返り、できているところに○をつけましょう。

ふり返ってみよう!
毎日の
食生活

1日3食食べている。



できるだけ好き嫌いをしない。



家族と一緒に食事をする。



あと片付けを手伝う。



食事のあいさつをする。



郷土料理を作ったり食べたりする。



食品表示を見ようようにしている。

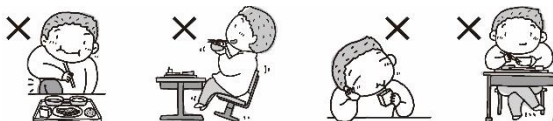


○の数: 0~3個...できることからやってみよう! 4~6個...その調子! 7個...完璧!すばらしい!

今月の食事マナー講座「よい姿勢で食べよう」



よい姿勢で食べていると、周りの人も見ていて気持ちがいいものです。背筋を伸ばし、食器を持って食べると、よい姿勢になります。



6月4日~
6月10日は

歯と口の健康週間

6月4日を「むし」とかけ、「虫歯予防デー」として実施されたことから始まった「歯と口の健康週間」。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることに繋がります。

消化を助け、食べ過ぎ防止



歯並びや発音もよくなる



かみごたえのある食品もとり入れよう!



- だ液がたくさん出てきて、食べ物の消化を助けます。
- 満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。
- ストレス解消にもなります。
- あまりかまずに食べていると、口の筋肉が発達せず、歯並びに悪影響を与えることがあります。
- 歯並びがよくなると、発音や発声もよくなる場合があります。
- かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れると、自然とよくかんで食べる習慣がつかます。
- 健康な歯のためには、カルシウムをとることも大切です。

6月5日(月)は、「かみかみ給食」です。かみごたえのあるごぼう、こんにゃく、たけのこ、れんこん、たこ、そしてカルシウムを含む牛乳、ヨーグルトを使った給食です。しっかりとよくかんで食べましょう。

