

6月 給食だより

6月に入り、蒸し暑く、じめじめした日が続いていますね。梅雨があけると、さらに気温も高くなり、沖縄の長い夏が本格的に始まります！
 “夏バテ”を予防するために、好き嫌いせずしっかりと食べましょう！！



6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは (食育基本法より)
 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます</p>	<p>買い物や調理経験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>
<p>一緒に食事の支度を</p>	<p>わが家の味を伝える</p>

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

家庭によって同じ料理でも味付けや具材の違いがあることを教えましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前	外から帰った時	料理をする前	トイレの後	掃除の後	動物を触った時
----------	---------	--------	-------	------	---------

6月の県産食材
 ぎゅうにゅう、へちま、アーサ、こまつな、しめじ、きゅうり、とうがん、なす、もずく、とりにく