

# 6月給食だより

北空知圏学校給食センター

## 6月は「食育月間」です!

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか?

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

#### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

#### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があつことを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさん、食事の時はしっかりとかんで食べていますか? 食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

- よくかむと 消化がよくなる
- いいことあるよ
- ふとりすぎをふせぐ
- 脳を刺激する
- はなら歯並びをよくする

### 感染症・食中毒予防の基本! 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに!  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう