

令和6年度

6月給食だより

五所川原市立
学校給食センター

多くの地域で、梅雨に入ります。湿度が高く気温の変動が大きいので、バランスの良い食事を心がけ、水分補給をこまめにしながらしっかり体調管理に気を配りましょう。また、6月は「食育月間」なので、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に「朝ごはんは元気のもと」「食べ物で食卓に届け」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする	家族や仲間と楽しく食卓を囲む	地域の郷土料理や行事食を味わう
-----------------------------	-----------------------	------------------------

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。	食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。	よくかむことを意識しましょう。
食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。	食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。	早食いは危険です。絶対やめましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの ミニトマト ぶどう さくらんぼ うずらの卵	粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ごはん もち パン さつまいも
---	---

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。