

きゅうしよくたより



2019. 5. 31 NO. 3

栄養教諭 岡林

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温と湿度が上がり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。食欲も落ちやすくなりますが、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、水分はのどが渇いた時だけでなく、こまめに補給しましょう。



6月は「食育月間」です

「食育」とは、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することができる人間を育てることです。この機会に、家族そろって食卓を囲み楽しく食事をしながら、大切な「食」について考えてみてください。

家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意図して食品を選んでいますか？	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



食育月間に合わせて、6月19日は梶原町や高知県の食材を活用した「高知家のカレーの日」を実施します。カレーだけでなく、サラダやゼリーも高知県の食材が中心となっています。みんなで地元のお味を味わいましょう！



6月の給食目標

～生活習慣について考えよう～

子どもの頃に身についた生活習慣を大人になって変えることは困難です。毎日の給食を通して、正しい食生活を身につけましょう。

また家庭では、朝ごはんを食べることや、お菓子の食べ方や食べる時間など、正しく習慣化されていますか？もう一度、自分の生活を見直してみましょう。



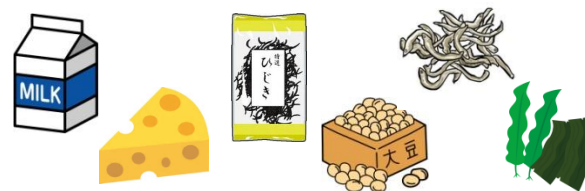
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。何歳になっても自分の歯で食事ができるように、日頃からかむことを意識しましょう。

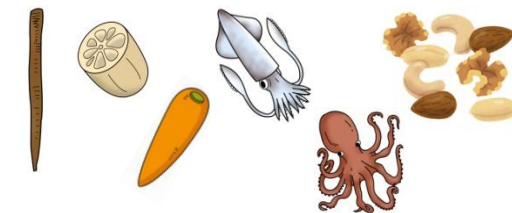
じょうぶな歯をつくろう！

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食べもの



かみごたえのある食べもの



食物繊維の多い根菜類や海藻類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類はよくかんで食べることができ、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

給食では、よくかんで食べてもらうために、6月6日（木）にかみかみ献立を取り入れました。「ひとくち30回」を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。



本を寄贈していただきました！



CGC グループさんより、各市町村の各学校に1冊ずつ「こうちのおかず」の寄贈がありました。梶原学園にも2冊いただいています。

「こうちのおかず」は、県内さまざまな地域で毎日の食に取り組んでいる食生活改善推進員（ヘルスマイト）と呼ばれるおかあさんたちの協力を得て作られました。四季の食材とともに、高知県の伝統料理が約160点紹介されています。

図書室で借りることができますので、ぜひみなさん読んでみてください。ふるさとの味をみんなで守っていきましょう。