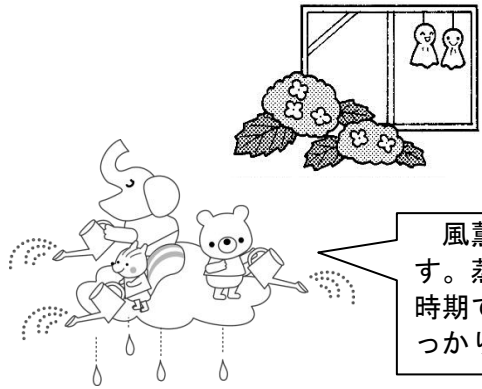


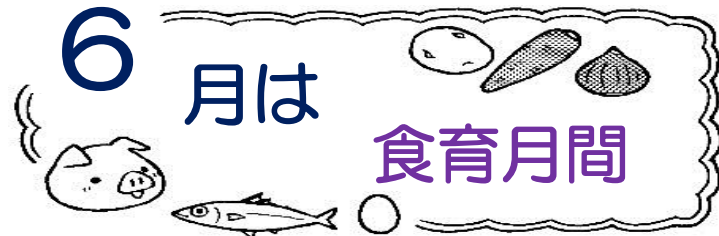
6月給食だより



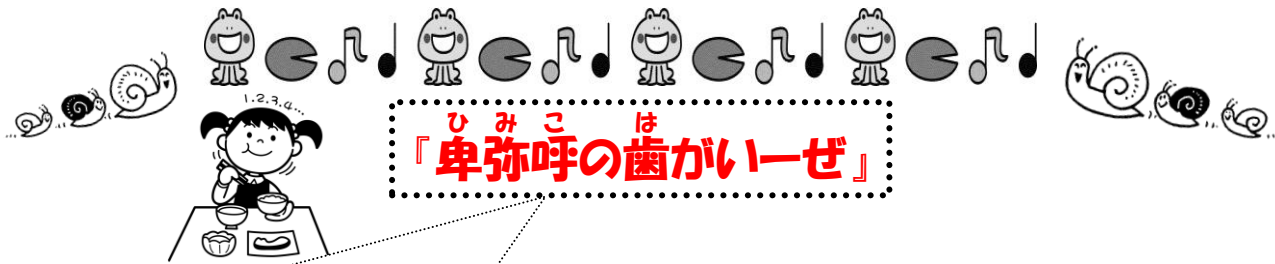
平成29年6月
高岡市立牧野小学校



風薫るさわやかな季節が過ぎると、じめじめした梅雨がやってきます。蒸し暑い日が続いたり、冷たい雨が降ったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前にきちんとした手洗いを心がけるなど、自分でしっかりと衛生管理を行い、元気に過ごしましょう。



毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは子供の頃から体によい食べ物を選ぶ目を育て、食の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かな心を身に付けることです。



よく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのに、大変重要な働きをしています。
噛む効用について、「ひみこのはがいーぜ」という標語があります。



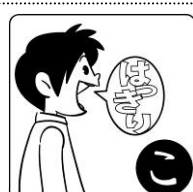
肥満予防

早食い、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



味覚の発達

味がよくわかり、薄味でもおいしく感じられます。



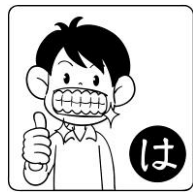
言葉の発音

あごが発達し、歯並びもよくなり、言葉の発音がきれいになります。



脳の発達

脳に流れる血液の量が増え、脳を刺激します。



歯の病気予防

虫歯菌が増えるのを防ぐ唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぎます。



がんの予防

唾液に含まれる酵素が、食品中の発がん性を抑えます。



胃腸快調

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また、胃腸の働きを活発にします。



全力投球

あごや歯が健康だと、踏ん張る力が強くなります。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通してのコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子供たちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで話しながらする買い物は、子供たちにとって、重要な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のこと等を話すことで、表現力が磨かれます。子供の変化にも気付くことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで、社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感でき、食べ物を慈しみ、大切に作る心がはぐくまれます。

できるところから始めてみませんか



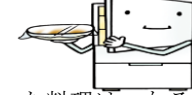
食中毒を防ぐための「3つのきまり」

① 菌・ウイルスをつけない!



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み、他の食べ物に触れないようにしましょう。

② 菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間がたちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

③ 菌・ウイルスをやっつける!



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意しましょう。食器や包丁・まな板等の調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯等で消毒しておきましょう。

★よく噛んで食べましょう★