

6月給食だより



2019年
安中市学校栄養士会

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

今年の標語は・・・「いつまでも 続くけんこう 歯の力」



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント



がたい物を
よくかんで食べる



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしつかり
歯をみがく



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べすぎを防ぐ効果も期待できます。

歯と口の健康 正しいのはどっち?

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



→こたえは右へ

Q1 健康に良い食べ方はどっち?



Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる?



Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?



Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち?



Q5 どちらの歯のみがき方が良い?





食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

○ぐんま食育こころプラン
「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」

○毎月19日は「いただきますの日」
身体も心も豊かにしてくれる
「共食」を大切にしましょう



知育 	徳育 	体育
	食育	

【食育の視点】

- ◇食事の重要性
- ◇心身の健康
- ◇食品を選択する能力
- ◇感謝の心
- ◇社会性
- ◇食文化

クイズの答え

01 B 02 B 03 A 04 B 05 A

06 B 07 B 08 B 09 C 10 B 11 B 12 B 13 B 14 B 15 B 16 B 17 B 18 B 19 B 20 B 21 B 22 B 23 B 24 B 25 B 26 B 27 B 28 B 29 B 30 B 31 B 32 B 33 B 34 B 35 B 36 B 37 B 38 B 39 B 40 B 41 B 42 B 43 B 44 B 45 B 46 B 47 B 48 B 49 B 50 B 51 B 52 B 53 B 54 B 55 B 56 B 57 B 58 B 59 B 60 B 61 B 62 B 63 B 64 B 65 B 66 B 67 B 68 B 69 B 70 B 71 B 72 B 73 B 74 B 75 B 76 B 77 B 78 B 79 B 80 B 81 B 82 B 83 B 84 B 85 B 86 B 87 B 88 B 89 B 90 B 91 B 92 B 93 B 94 B 95 B 96 B 97 B 98 B 99 B 100 B

