

# 食育だより

(毎月19日は食育の日)

令和3年度 6月号



6月に入り、ジメジメとした梅雨の季節になりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、外から帰ってきたときはもちろん、食事の前に必ず手を洗うようにしましょう。また、規則正しい生活リズムを心掛けることも忘れずに！



## 6月1日は牛乳の日です！



平成13年に、国連食糧農業機関（FAO）は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事をする多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」と決めました。これにちなんで、日本でも毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

～ 一般社団法人「ミルクより」～

骨や歯のおもな構成成分は「カルシウム」です。カルシウムは、小魚や乳製品、青菜（こまつなやちんげんさい）などに多く含まれています。なかでも牛乳は、他の食品と比べてカルシウムの吸収率が高い食品です。

### 牛乳のパワー



牛乳1杯（200mL）で1日に必要なカルシウムの3分の1が摂れます！

6/4～6/10

歯と口の健康週間

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



かみこたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を<sup>きょうしょく</sup>する「共食」の機会が減っているといわれています。子どもの頃から、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をしましょう。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはん<sup>きょうはん</sup>で、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。



## 食に関する指導の様子

～ 潮来小・延方小・潮来一中～

4月に、潮来第一中学校の全学年を対象に食に関する指導を行いました。

内容は「早寝・早起き・朝ごはん」についてです。所属の養護教諭と連携し、それぞれの夢や目標の実現のために、「早寝・早起き・朝ごはん」がカギとなること、そしてそれらの重要性について学習しました。



潮来小 授業の様子



延方小 授業の様子

5月には、潮来小学校・延方小学校で1年生を対象に食に関する指導を行いました。

授業では、食事の重要性やマナーについて学習しました。病気になるらないため、また大きく成長するために給食を残さず食べようとする意識を高めることができました。



一中 授業の様子