

6月給食だより



令和4年6月号
群馬県立館林特別支援学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょ



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間形成を育てていく基礎となります。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食糧資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p>

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむと良い効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

