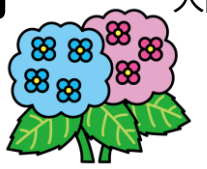
※給食だより※ 6月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

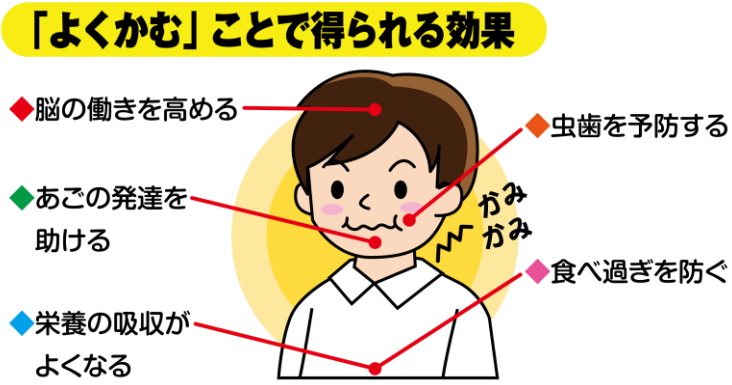


6月は食育月間です！

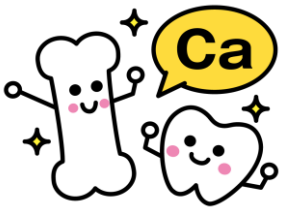
今月は食育月間です。食育基本法が制定されてから20年、世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。【食べること】は、生きること！未来を担う子供たちの土台作りは、現在の一食の積み重ねです。偏食や食わず嫌い、食事の時間が長い、食が細い子供たちも、子供へのかかわりを少しずつ積み重ねることで、食べる力がついていきます。大人の根気強いかかわりが、子供の成長につながります。学校では、無理強いはしませんが、一口は食べる指導をしています。子供たちの可能性がひろがることを願っています。

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？　よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



牛乳、飲んでいますか？



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」です。

〇給食に牛乳がでるのはなぜ？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

〇牛乳の味が、違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

〇牛乳から作られるものって？