



# 6月 給食だより

令和5年6月  
河口湖南中学校組合立  
河口湖南中学校

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。一生大切にしたい歯をじょうぶにする食生活も心がけましょう。

## 今月は食育月間です!

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。おもに下の6つの観点から学校や家庭で食育を進めていきたいと思えます。

<p><u>食事の重要性</u></p>	<p><u>心身の健康</u></p>	<p><u>食品を選択する力</u></p>
<p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。</p>	<p>望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。</p>	<p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。</p>
<p><u>感謝の心</u></p>	<p><u>社会性</u></p>	<p><u>食文化</u></p>
<p>食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。</p>	<p>協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。</p>	<p>地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。</p>

### 家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>一緒に食事をする</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>	<p>献立表や給食だより等で食育情報を得る</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------	---------------------------

### ～特選やまなしの食～ 〈カツ丼〉

ごはんの上にキャベツ、その上にカツをのせ、ソースをかけて食べるのが山梨県のカツ丼です。卵でとじたカツ丼は煮カツ丼といい、別の料理です。地域によって言い方が違うそうです。勝利のカツで縁起もいいですね。

給食指導  
目 標

# 歯をじょうぶにする食生活をしよう!

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防 する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>筋肉や心の 発達に良い</p>	<p>脳の働きが 良くなる</p>	<p>栄養の吸収が よくなる</p>	<p>運動能力の 向上</p>
----------------------	----------------	------------------------	-----------------------	------------------------	---------------------

## かむ習慣をつけるには?

<p>★よくかむことを意識し、味わって食べる</p>	<p>★食べ物を水分で流し込まない</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>
----------------------------	-----------------------	---------------------------

## 歯と口の健康を保つには?

<p>★食事やおやつは決まった時間に食べる</p>	<p>★食べた後はしっかり歯をみがく</p>	<p>★カルシウムを意識してとる カルシウムが多くとれる食べ物</p>
---------------------------	------------------------	---

じょうぶな歯をつくる材料になる主な栄養素はカルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物を意識してとり、じょうぶな歯を維持していきましょう。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやマグネシウム・たんぱく質・ビタミンC等を含む食べ物と一緒にとると体への吸収率がアップします。

カルシウムの吸収率をアップする栄養素(色々な食材を組み合わせてください)

<p><b>ビタミンD</b></p>	<p><b>マグネシウム</b></p>	<p><b>たんぱく質</b></p>	<p><b>ビタミンC</b></p>
---------------------	----------------------	---------------------	---------------------