



6月よていこんだてひょう

月目標：骨や歯を丈夫にしよう。清潔な食事をしよう。

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates). Rows include meals like Gohan, Cuppan, Softmen, and various soups/salads.

# 食育だより

6月

こんげつ まくひょう  
~今月の目標~  
ほね は  
骨や歯をじょうぶにしよう  
せいけつ しょうじ  
清潔な食事をしよう



給食センターのホームページはコチラから。

6月は食育月間です。「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。日々の「食べること」についてあらためて考えてみませんか。

## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

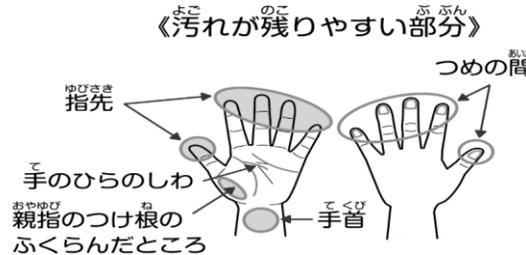


中野市の学校給食では、中野市や長野県で作られた食材を積極的に使用しています。これからの季節は中野市の旬の野菜や果物がたくさんとれます。とれたて新鮮な食材を使いおいしい給食をお届けしたいと思ひます。

## せっけんでしっかり手をあらおう

### ◎どんなふうに洗えばいいの？

手についた菌は、水だけでは洗い流せないので、せっけんを使って洗います。特に汚れが残りやすい部分は、右の図の部分です。以下の手順で洗えば、汚れが残りやすい部分もきれいに洗うことができます。



### 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう



## よくかんで食べよう



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べると食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防にもなり、体にとっていいことがたくさんあります。食事の後は歯を磨く習慣も身につくといいですね。

## じょうぶな骨をつくるためのポイント



### ①カルシウムを十分にとりましょう

毎日カルシウムをとりましょう。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も骨の成長に必要です。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品 野菜 海藻 小魚 大豆製品

### ②睡眠を十分にとりましょう

骨や歯を成長させる「成長ホルモン」は寝ている間に良く分泌されます。



### ビタミンDを多く含む食品



### ③外で運動しましょう

骨に負荷をかけることで、カルシウムの吸収が促進されます。



・カルシウムは、成長期の今が一番骨に蓄積されます。20歳を過ぎるとたくさん食べても骨には吸収されにくいです。大人になっても丈夫な歯や骨で過ごすためにも今のうちからカルシウム貯金をしておきましょう！

## 安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



## 食べるときに注意が必要な食品

<p><b>球形のもの・つるつるしたもの</b></p> <p>ぶどう ミニトマト さくらんぼ うすらの卵 白玉団子</p>	<p><b>粘着性が高いもの・だ液を吸うもの</b></p> <p>ごはん もち パン さつまいも</p>
--	---



★歯の生えかわりによくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

