



和木町立学校給食センター
栄養教諭 河口 静佳

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様性により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減ってきているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがたくさんわかってきました。子どものころから「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。



6月4日~11日「歯と口の健康週間」

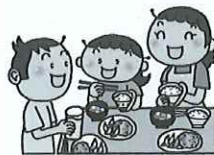
給食では、6月1日~5日まで「歯と口の健康週間」の献立になっています。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

＊6月は食育月間＊

6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。学校では、おもに6つの観点から食育をすすめています。



食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身につける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。



6月のお弁当の日
18日(木)は

おむすび弁当の日

和木町立学校給食センターでは、こども園、小学校、中学校の共通の取組として、毎月あるお弁当の日を、学期ごとに1回ずつ「おむすび弁当の日」としています。

この取組には、いくつかの約束があります。

- 1、おむすび作りには、成長段階に応じて、必ず子どもが関わること。
(幼稚園児は米とぎ、小学生は具の用意、中学生はおむすびをにぎるなど)
- 2、持ってくるのはおむすびと漬物のみ(但し、おむすびの具は何を入れても良い)

この取組を通して、次に挙げていることを学び、感じてほしいと思います

- *おむすび作りに関わることにより「食」に対して興味関心を持つことができるようになる
- *おむすびだけの食事を通して「食」への感謝の気持ちを持つことができるようになる

おむすびを作る時の注意点!・・・食中毒予防のため

- ※ おむすびを作る時には、必ず手洗いをし、素手でごはんをさわらないようにする(手袋又はラップ使用が望ましい)
- ※ 作ったおむすびは、少し冷ましてからラップで包むか入れ物に入れるようにする(その日の天候によっては、保冷剤を入れておくも良い)

おむすび弁当実施後には、アンケートを行っておりますので、ご協力のほどよろしく申し上げます。

ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

