



生涯にわたって健康で生き生きと暮らしていくためには、「食べる力」を身につけることが大切です。特に、子どもたちには家庭と学校のどちらでも食事をします。健全な心と体、そして豊かな人間性を育むために、家庭と地域、学校が連携して食育を推進したいと考えています。給食の時間には、給食委員が毎日の献立にまつわるニュースを放送してくれています。きゅうしょくだよりと合わせて家庭での話題にしてもらえると嬉しいです。

食育で育てたい「食べる力」



給食用に精米が寄贈されました！

向日市の生産者五十棲正信さんから、精米が寄贈されました。農薬を使用せず植物性有機肥料のみで栽培されたお米で、艶、粘りがあり、柔らかく冷えても固くなりにくいおいしいお米です。児童の皆さんには是非食べて欲しいとの思いから、昨年に引き続いての寄贈となりました。寄贈されたお米は、**6月3日**の給食で提供する予定です。

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です！

おいしくごはんを食べる時や家族や友だちと楽しくおしゃべりをする時、おもいきり笑う時など、私たちは毎日、歯と口を使っています。毎日使い続ける歯と口のことについて少し考えてみましょう。

よく噛むとうれしいことが6つもあります

おいしく味わえる よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、味覚が発達します。 	食べすぎを防ぐ ゆっくりとかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わるので、食べすぎを防ぐことができます。 	むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさん出て、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防したりします。 
栄養の吸収が高まる 細かくかんだ食べ物は、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。 	歯並びがよくなる かむたびにあごの骨や筋肉がじょうぶになり、歯並びがよくなります。 	脳のはたらきがよくなる たくさんかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。 

給食での取り組み

「歯と口の健康週間」の取り組みとして、6月3日からの一週間、給食では2つのことにこだわった献立を提供します。

- カルシウムの多い食材をたくさん取り入れています。**
例：切干大根、豆腐、ししゃも、チーズなど、
- 噛むことを意識できる食材をたくさん取り入れています。**
例：茎わかめ、大福豆、ひよこ豆、小松菜、ちくわなど

