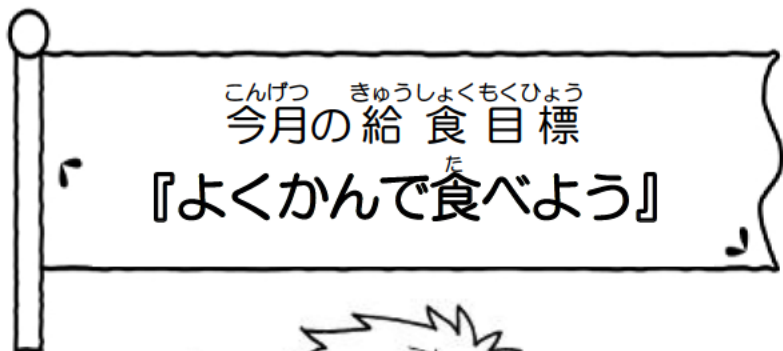


じめじめとした梅雨の季節がやってきました。気温が高く、湿度も高いこの時期は体調もくずしやすくなります。手洗いや身の回りの衛生に気をつけ、この時期を元気に乗り切りましょう。

今月は、「歯と口の健康週間」(6月4日～10日)にちなみ、「かむ」ことについて考えてみましょう。

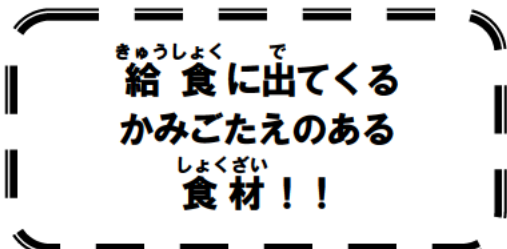


よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。



- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

子どもの頃に、やわらかい食べものばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響がでてしまうこともあります。日頃から、かむことで意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べましょう。6月はかみごたえのある献立「かみかみメニュー」がたくさん登場しますので、よくかんで食べて下さいね。



<保護者のみなさまへ>

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」に定められました。今年は重点目標として以下の5つが挙げられています。

- 食を通じたコミュニケーション
- バランスの取れた食事
- 望ましい生活リズム
- 食を大切にする気持ち
- 食の安全

「食」は生きていく上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。

特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。

本校では、学期に1回程度栄養教諭が担任とタッグを組んだ「食育」活動を行っています。学校給食はもちろんのこと、日常生活の中でも「食」に関わる活動に取り組んでいきたいと考えています。ご家庭でも「食」について改めて話し合う機会をもっていただけたらと思います。

**みえ地物一番給食の日**

☆三重県産の食材を紹介☆  
※天候などにより、変更になることもあります。

19日(金)	かます	ぎゅうにゅう
はたけしめじ ほうれんそう	かますの につけ	ぎゅうにゅう
はたけしめじの ひじきあえ	かますの につけ	ぎゅうにゅう
こめ	あおさのみそしる	あおさのり、 あぶらあげ、 ねぎ
ごはん	あおさのみそしる	

