

食育 たよの 6月

嘉手納町立学校共同調理場
電話：956-3106

夏に向けて少しずつ暑くなってきましたね！沖縄の夏は本土の夏に比べて暑いだけでなく、蒸し蒸ししているのが特徴です。衛生的に毎日の食事ができるように気をつけましょう！！

★★今月の給食指導目標★★よく噛んでたべよう

6月4日～10日の一週間は、【歯と口の健康週間】です。学校保健委員会などでも、う歯（むし歯）について、多い傾向にあるということが問題にあがります。いつまでも、健康で元気であるためには、自分の口から食べ物で栄養を取ることがとても大切だと言われています。おじいちゃん・おばあちゃんになっても、自分の口から食べ物を食べるためにも、小さい時から、歯について考え、噛む力をつけましょう！！

か 噛みんぐ30

ひと口30回、よくかむとこんないいことがあるよ！

口腔機能をアップ!
口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。

心を豊かにする!
よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。

運動機能をアップ!
強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整う。

危険を察知!
異物などをいち早くとらえ、安全性が増す。

体を健康にする!
だ液がよく出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質もはたらく。

6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★★★★★

<p>一緒に買い物に行き、食の知識を伝える</p>	<p>親子で料理をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>農業体験をする</p>
---------------------------	-----------------	-----------------	----------------

★今月のうちなーむん★ ～給食で使われる県産品を紹介します！！～ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

