

# きゅうしょくだより

高崎市立西部小学校  
平成30年 6月

おうちの人といっしょにみてください。

6月は「食育月間」です  
毎月19日は「食育の日」です



## 食育とは・・・

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づける」としています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。子どものころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、望ましい食習慣を形成し、生涯にわたって心身ともに健康で楽しい食生活を送ることにつながります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

## 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

<p><b>朝食を食べる習慣をつける</b></p>	<p><b>ゆっくりよくかんで食べる</b></p>	<p><b>家族で食卓を囲む</b></p>
<p><b>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</b></p>	<p><b>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</b></p>	<p><b>親子で一緒に食事の支度をする</b></p>
<p><b>食材の無駄を減らすよう心がける</b></p>	<p><b>郷土料理や行事食を取り入れる</b></p>	<p><b>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</b></p>

## よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかいものが好まれる現代ですが、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、むし歯や歯周病を予防しましょう。

**よくかむと...**

むし歯や肥満の予防

**集中力・記憶力アップ**

**あごや歯の発育の助けに**

## むし歯を防ぐ食べ方

- 食事やおやつは時間を決めて食べる
- よくかんで食べる
- 好き嫌いをせず、バランスよく食べる
- 歯にくっつきやすい物はなるべく控える (あめ、キャラメル、チョコレートなど)
- 食べた後は歯をみがく習慣を!

一日30回!

## かみごたえのある食べもの

ごぼう (大きめにカット!)	根菜類 れんこん	にんじん (生)	乾物 にぼし 煮干し	こんぶ	フランスパン
	するめ	いり大豆			けんまい 玄米
					ソーシた肉

高崎市学校栄養士のホームページをご覧ください。  
給食のレシピの紹介や楽しいキッズクイズがのっています。  
「高崎市学校栄養士会」で検索してください。