

給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和6年

6月号

野木町立野木中学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

Go to MILK

給食には毎日牛乳が出るの？

それね、牛乳は毎日出るよ！

それね、牛乳は毎日出るよ！

骨や歯をつくるカルシウムが豊富に含まれているから、みなさんは特に成長期のたんぱく質も必要なんだよ

骨を大きくしよう！

運動して、よく寝て、忘れずにね

毎日牛乳を飲むよ！

6月は牛乳月間です。毎日コップ2杯牛乳を飲みましょう。

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

<p>① バイキンを体に入れる</p>	<p>② むし歯を増やす</p>	<p>③ 消化を助ける</p>
---------------------------	------------------------	-----------------------

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

<p>① かみごたえのある物をよくかんで食べる</p>	<p>② 水分で流しこみながら食べる</p>	<p>③ あまい物は寝る直前に食べる</p>
-----------------------------------	------------------------------	------------------------------

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

<p>① 鉄</p>	<p>② カルシウム</p>	<p>③ ナトリウム</p>
------------------	----------------------	----------------------

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

<p>① 頭がシャキッとする</p>	<p>② 太りやすくなる</p>	<p>③ 栄養が吸収されなくなる</p>
--------------------------	------------------------	----------------------------

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

<p>① パンの耳は切り落とす</p>	<p>② ポテトサラダに枝豆を混ぜる</p>	<p>③ カレーの野菜は小さく切る</p>
---------------------------	------------------------------	-----------------------------

こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)