

きゅうちゃん ぽこちゃん



平成28年6月9日発行
智頭町立学校給食センター

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。心身ともに大きく成長する子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。家族で食卓を囲む機会を増やし、普段の食生活を見直してみましよう。

? 食育とは何でしょう？

食育は、生きる上での基本となるものです。様々な経験を通して、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。特に子どもたちにとっての食育は大変重要で、家庭、学校、地域が協力して進める必要があります。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を
見直しましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

一口30回を目標に、よくかんで食べましょう!

智頭小学校保健委員会6年生が考えた献立が給食に登場!

★献立のテーマ★

「カルシウムたっぷり! 健康給食」

★アピールポイント★

成長に必要なカルシウムをたくさん使いました。

小魚や緑黄色野菜、乳製品、大豆製品を上手に組み合わせ、歯を丈夫にするカルシウムがぎっしり詰まった献立を考えてくれました。かみかみ昆布をつけてよくかむことを意識させる工夫もすばらしかったです!

保健委員会6年生のみなさん、ありがとうございました!



大根菜ご飯 豆腐ハンバーグ こまつなのごま和え
牛乳たっぷりシチュー かみかみ昆布 牛乳

