

栄養だより

2017年（平成29年）

6月号

貝塚市学校給食会




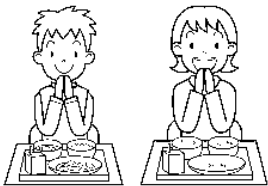


梅雨に入り、蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。また、食中毒が起こりやすい時期でもあります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。



6月は食育月間です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養価だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。

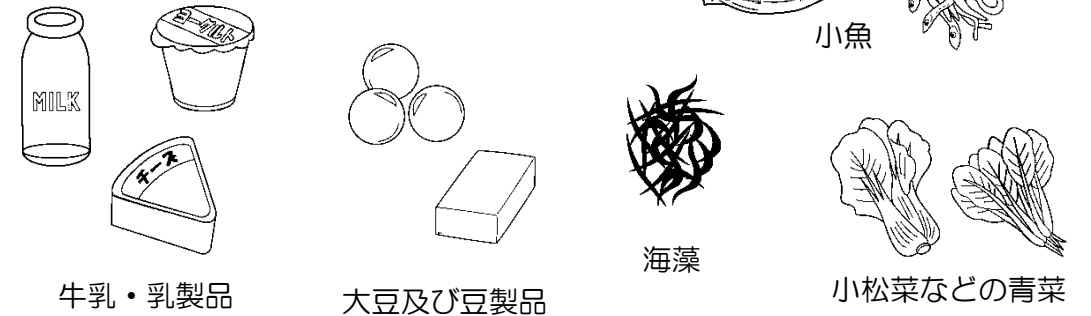
☆学校の食育の6つの目標☆

<p>① 食事の重要性</p>  <p>生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。</p>	<p>② 心身の健康</p>  <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。</p>	<p>③ 食品を選択する能力</p>  <p>食べものに興味・関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。</p>
<p>④ 感謝の心</p>  <p>食べものを大切に、食べものの生産等に関わる人々へ感謝して食べることができる。</p>	<p>⑤ 社会性</p>  <p>相手を思いやり楽しい食事をするために、協力して準備をしたり、マナーをよく考えたりできる。</p>	<p>⑥ 食文化</p>  <p>季節や行事にちなんだ食べものを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。</p>

～カルシウムを積極的にとりましょう！～

カルシウムは骨や歯をつくるのに欠かせない栄養素です。成長期には骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、丈夫な骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と適度な運動を取り入れることも大切です。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

◇カルシウムを多く含む食べもの◇

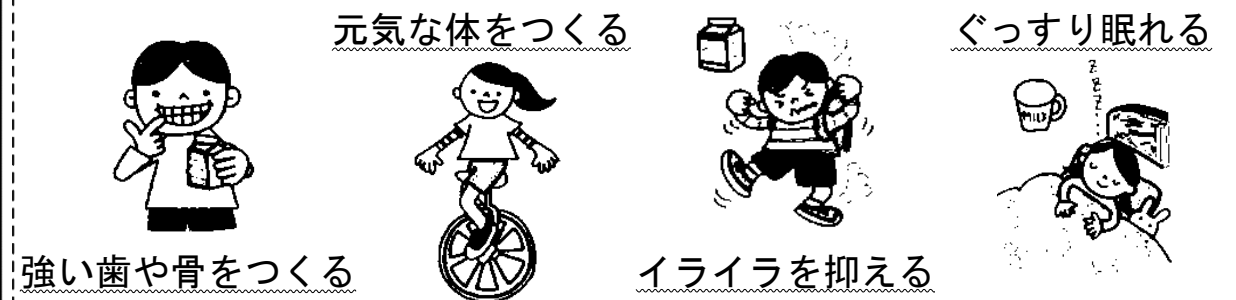


6月1日は牛乳の日です！！

給食に出る牛乳は、成長期の皆のために栄養バランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるようになっています。そこで、牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



☆牛乳の働きについて☆



～丈夫な体を作るためにも牛乳を飲みましょう～