



食育だより

6月号

桜山小学校食育担当

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。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断して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つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえ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。

心身の健康を育む



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。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、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。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

残食調査をします!

来週12日(月)から16日(金)までの一週間、給食委員が残食調査を行います。みなさん、しっかり食べましょう。

栄養士の実習生が来られます!

来週16日(金)に栄養士の実習生が本校に来られます。主に、給食センターで栄養士のお勉強をされますが、その一つとして給食時間にお話をされます。当日は5年生に訪問します。どうぞよろしくお願ひします。

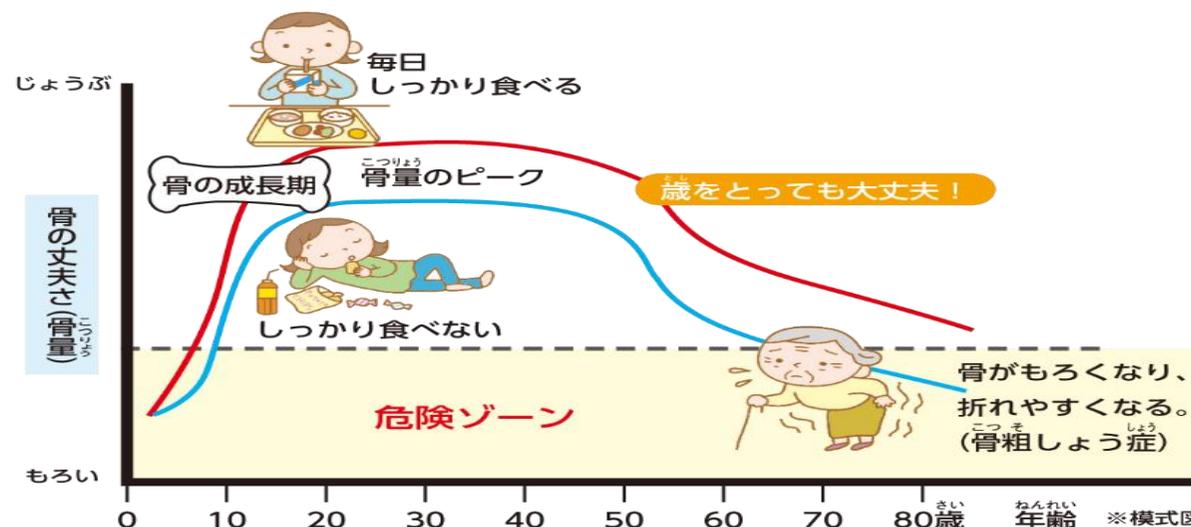


牛乳の日・牛乳月間です!

2001年、国連食糧農業機関に、牛乳に対する関心を高め、多くの人に酪農・乳業について知ってもらうことを目的として、6月1日を「世界牛乳の日」としました。日本でもこれに合わせて6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

カルシウムをとって「貯骨」をしよう

骨の量は成長とともに増加し、20歳ごろが最大量となります。その後は比較的安定していますが歳をとるにつれて減ってしまいます。ですので、人生の中で10代の今が一番カルシウムをとっておきたい時期なのです。



たべものクイズ! ~わかるかな?~

Q

しょうがにはたくさんの香り成分があるといわれます。一体、いくつくらいあるのでしょうか?

A

答え: 3番

しょうがは200種類以上の香り成分を含み、さまざまな効能もあることが知られています。「ジンジャーエール」は、そうしたさわやかな香りを利用した飲み物です。また辛み成分のジンゲロンやショウガオールには肉や魚などの臭みを消す消臭作用や、付着した細菌の増殖を抑える抗菌作用があります。しょうがは漢方でも欠くことのできない薬草の一つです。

- 5
- 20
- 200

