



パクパクひろば 6月

厚木市立厚木小学校

平成 29 年 5 月 31 日

6月は「**食育月間**」です。平成17年に制定された食育基本法では、食育を生きる上での基本として知育、徳育および体育の基礎となるものと位置づけ、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であるとされています。



食卓は食育の宝庫！！

はしの持ち方や正しい配膳の仕方・食事のマナーなどを身につけたり、食材や調理に興味をもつきっかけを作ったり、また、食べ物を大切にすることを育み、まわりの人と楽しく食卓を囲む体験をするなど、家庭や学校での毎日の食事の場は食育の宝庫です。

現代は子どもも大人も忙しく、家族そろって食事をするのがむずかしくなっていますが、できるだけ家族で食卓を囲むことを心がけ、身近な「食」について話してみましょう。

学校における食に関する指導の目標

- ★食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ★心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- ★正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
- ★食事を大切にし、食物の生産に関わる人々へ感謝の心をもつ。
- ★食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ★各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。

パクパク週間について

今年度も学期に1回、パクパク週間を設けます。朝食の喫食や給食の食べ方について、カードに記入して自分自身の食事の仕方について考えます。

パクパクあつぎ産デー

厚木市でとれた野菜を給食で使います。

7日 玉ねぎ

(ツナとトマトのスパゲティ)

27日 ピーマン (家常豆腐)

玉ねぎ (家常豆腐・コーンスープ)



歯と口の健康週間

6月4日～10日



5日(月)～9日(金)の給食には、歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を使ったメニューを入れました。

5日 ごぼうっこカレー (ごぼう)

6日 かみかみごはん (大豆)

7日 シャキシヤキ野菜サラダ (野菜)

8日 大豆と小魚の炒り煮(大豆・煮干し)

9日 フルーツポンチ (ナタデココ)

かむことによって、あごの発達をうながし歯並びが良くなる・消化吸収を助ける・食べすぎを防止するなど、良い効果はいろいろあります。しかし、今の食事は昔に比べると加工食品や脂肪の多い食品が増え、かむ回数が減っています。忙しい毎日ですが、かむことを意識して食事することを心がけましょう。

良くかむために・・・

- ・かみごたえのある食材を取り入れ、大きめに切る・加熱しすぎないなど料理の仕方を工夫する。
- ・食事中に飲み物を飲みすぎない。
- ・すぐに飲み込まず、かむことを意識する。
- ・時間にゆとりをもって食事をする。

