

給食たより

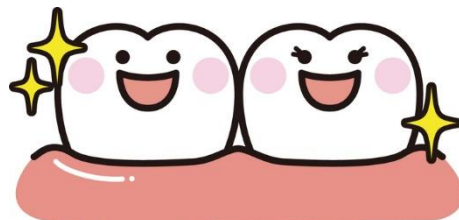
6月

静岡県立浜名特別支援学校
令和5年6月12日

歯と口の健康週間

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」とされています。6月4日が「6(む)4(し)」と読めることから、「虫歯予防デー」としていたことが始まりだそうです。実は、小学生がかかりやすい病気1位が虫歯なのです。ぜひ、この期間に毎日の歯磨きや、かむ回数などに気を付け、虫歯のない元気な歯を目指しましょう。

「ヒミコノハガイーゼ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。よくかむと、八つの効果があります。



【学校食事研究会より提供】



現代の人と弥生時代の人を比べると、かむ回数が約 1/6 に減少！
よくかんで食べよう！

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

6月は食育月間です

「楽しく食べる子どもに～食から始まるすこやかガイド～」の5つの目標を紹介します。

【食事のリズムがもてる】

身体は暑ければ汗をかくし、お腹が減ればグー！と鳴ります。思いっきり遊んだ後は、「おなかですいた！」が飛び出します。ぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。

食事のとき、おなかはすいていますか？



【食事を味わって食べる】

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじまります。さまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさの発見をくり返すうちに、おいしさは味覚だけでなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかるようになります。

おいしさを見つけられますか？



【一緒に食べたい人がいる】

「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼いころからみんなで食べる楽しさを経験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片付けをすることで共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となるでしょう。

食事の時間は楽しいですか？



【食事づくりや準備にかかわる】

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。幼いころから料理や買いものなど食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

一緒に食事づくりをしていますか？



【食生活や健康に主体的にかかわる】

「食べたいもの」を話しあったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べたいものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで、食への興味と関心は、地域や社会へと広がります。

食べ物の話をよくしていますか？