



きゅう しょく 給食だより

令和6年度
宮城県立石巻支援学校


梅雨入りが近くなりました。食中毒を起こしやすいこの時期は、丁寧な手洗いや家庭での食品の取り扱いに気を付けましょう。また、6月は歯と口の健康週間や食育月間など、食に関する行事があります。給食では、かみかみメニューや地場産物を活用した献立を取り入れる予定です。御家庭でも身近なところから食育に取り組んでみませんか。

6月4日から10日は

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



みなさんは普段からよく噛んで食べることを意識していますか。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て消化を助けたり、歯の病気を予防したりします。また、脳の血流がよくなって集中力を高めたり、満腹感が得られて食べ過ぎを防いだりすることにも繋がります。

給食では献立表にかみかみマークを付けているので、ぜひチェックしてみてください。

しょうがいげんき 生涯元気に！ 8020運動

「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、子どものうちから、そして家族みんなで、歯の健康に気を付けましょう。よく噛んで食べるためのポイントを紹介するので、お子さんの実態に合わせて取り組んでみてください。

よく噛んで食べるために

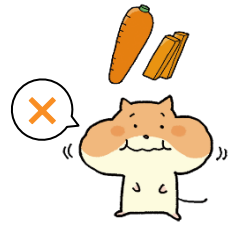
調理のポイント

- 噛みごたえのある食材を使う
例) ごぼう・れんこん・たけのこ・いか・たこ など
- 食材を大きめに切る
- 加熱時間を短くし、食感を残す



食べ方のポイント

- 一度に口に詰め込み過ぎない
- 足を床につけ、良い姿勢で食べると噛む力がアップ
- 食べ物の形がなくなり、唾液とよく混ざるまで噛む = 食塊をつくる



そしゃく むずか お子さんには 咀嚼が難しいお子さんには

- おもちゃの吹き戻しや、口を大きく「あーいーうーべー」と動かす「あいうべ体操」も口のトレーニングになります。

Let's 食育

食育は生きる上での基本です。家族みんなで「食」について考えてみませんか？

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。また、栄養面だけでなく、豊かな心や社会性、将来的に自分で食品を選択する力などを育てることに繋がります。

家族みんなで楽しく食育に取り組んでみませんか。



家庭でできる「食育」ってどんなこと？

- 食材の名前や産地を教える
- 一緒に料理をする
- 家族みんなで食卓を囲む
- 間食のとり方を見直す
- 食品ロスを減らす方法を考える
- 地域の食材や郷土料理を食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
- 感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言う



食中毒に要注意！

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。

予防の基本は手洗い

手はいろいろなものに触れるので、気付かないうちに細菌やウイルスがついていくかもしれません。調理前、食事の前後など、石けんを使って手を洗いましょう。

