



給食だより

令和4年6月第97号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

6月は食育月間！

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が大切です。子どもへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。6月は国が定めた食育月間です。日々忙しい生活を送る中で、忘れがちな「食」の大切さを見直してみましょう。



★学校における「食に関する指導」の6つの目標★



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。 自分で調理し、食事の準備をすることができる。	心身の健康を育む  健康のために望ましい食事のとり方を知り、よりよい食習慣を身に付けようと努力できる。	食品を選択する力をつける  食べ物に関心をもち、品質や栄養、衛生面など、正しい知識や情報をもとに、適切に選択できる。	感謝の心でいただく  自然の恵みや命の大切さを感じ、食事にかかわるすべての人に感謝する心をもって食べる。	社会性を養う  協力して準備をしたり、マナーを考えて食事したりすることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。	食文化の理解を深める  季節や行事にちなんだ食文化があることを知り、食と地域のつながりに関心を持ち、理解を深める。
---	---	--	--	---	---

～家庭ではこんな食育に取り組んでみましょう！～

- ・できるだけ家族で食卓を囲みましょう！
- ・子どもと一緒に食事の支度をしましょう！
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう！
- ・地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう！
- ・家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう！



食育が重要視される背景には…

- ・朝食欠食などの食生活の乱れ
- ・偏った栄養摂取
- ・生活習慣病の低年齢化
- ・肥満や過度のやせ
- ・失われつつある食文化の継承
- ・食に関する情報の氾濫
- ・食料の海外依存
- ・食品ロス など

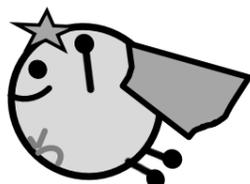
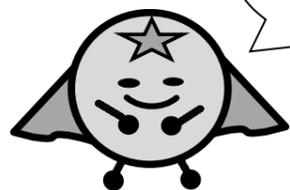
様々な食の課題があります。



トマッピー4コマ劇場

北条中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪
みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。
掲載されると記念品（缶バッジ）をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます♪まだまだ絶賛募集中です！



みんなもしっかり給食を食べて、勉強をがんばりましょう♪

ペンネーム おかゆ
(北条中学校)



歯と口の健康習慣

6月4日からの一週間は、「歯と口の健康習慣」です。歯と口の健康について学び、歯と口の病気を予防する習慣を身につけることや、病気になったときに早く発見して治療をすることで、歯の寿命を延ばし、健康に生きることを目標にしています。歯の健康を守るためにも、歯磨きはもちろん、歯に必要な栄養素であるカルシウム（牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品など）、ビタミンA（緑黄色野菜、レバーなど）・C（淡色野菜、果物、いもなど）、たんぱく質（肉、魚、卵、牛乳、大豆・大豆製品など）をしっかりとること、よく噛んで食べることが大切です。

かみこたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)



きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん

乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、するめ

シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き

「かむ」ことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ（作業記憶）」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳の中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなことが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果がありそうです。

V字回復!!

