



6月に入ってから雨の日が増え、毎日の気温の変化が激しくなってきました。心身の疲れから、体調を崩すこともあります。そんな時こそ、しっかりと栄養を摂ることが欠かせません。

食事は健康な生活を送るための基本となるものです。特に子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。

この機会にぜひ日頃の食生活について見直しましょう。



◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆

「食」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活にも気を配り、子供たちの食育を行っていただくことがとても大切です。食事の時間が家族の絆を強める大切な時間となることは皆様ご存知の通りです。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

心と体に赤信号な食べ方です！

”こ食” は心と体に赤信号な食べ方です！

孤食（1人だけでさびしく食べる）



好き嫌いを助長し、発育に欠かさない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身につかない

個食（家族が食卓でそれぞれ別のものを食べる）



栄養が偏りがちになり、好き嫌いも固定化する。好きなものだけを食べることが習慣になる。

固食（好きな決まったものだけを固定して食べる）



栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。

小食（食べる量が極端に少ない）



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向。

粉食（粉を使ったやわらかいものを好んで食べる）



かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯と比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。

濃食（味の濃いものでないと満足して食べられない）



食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性が高くなる。

<野菜の日>

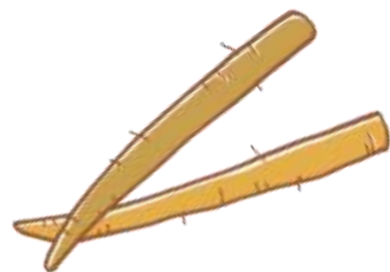
～ 旬の味 ☆ ごぼう ～

ごぼうは食物繊維が豊富で、特に水溶性の食物繊維を多く含んでいます。水溶性の食物繊維は腸内細菌のエサになりやすく、善玉菌を増やすことで腸内環境を整える上で非常に効果的です。

また、良質なたんぱく質や新陳代謝を促す栄養素を含み、血圧やコレステロールを下げる効果のある栄養素なども豊富です。

ごぼうスナック（5人分）

ごぼう	150g（小さいもの1本）	砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1	しょうゆ	大さじ1/2
揚げ油	適量	みりん	小さじ1
		水	小さじ1
		七味唐辛子	少々



<作り方>

- ① ごぼうはよく洗い、スティック状に切り、水にさらしてアクをぬく。皮つきでも、皮をむいても、どちらでもOK。
- ② 砂糖～水を混ぜてタレを作る。（火にかけて煮詰めると、さらにおいしくなります。）
- ③ ごぼうの水気をふき取り、かたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 色よく揚がったらアミなどに上げて油をよく切り、タレをまんべんなくまぶす。

☆お好みで七味唐辛子を少々散らしても、おいしくいただけます。

◆「6月4日～6月10日 歯と口の健康週間」◆

現在、日本の平均寿命は80歳を超えていますが、年をとっても自分の歯でちゃんと食事ができている人は少ないです。

自分の歯で食事をすることは健康に大きくかわります。いつまでも自分の歯でいるために、口内を清潔に保つことはとても大切です。

歯みがきを徹底するだけでなく、食べる物や食べ方に注意することでも、口内を清潔に保ち、虫歯や歯周病の予防ができます。

よく噛んで食べることを意識し、しっかり噛む必要のある固いものを食べたり、いろいろなものを食べ、バランスよく栄養を取ることを心がけましょう。



◆第1回もりもり給食ウィーク◆

★5月13日～5月17日 実施★

足立区では、食に対する意識や食べる意欲の向上を図ることを目的に、「もりもり給食ウィーク」という取り組みを、例年6月・1月に実施しています。栗島小学校ではそれに加えて独自の「もりもり給食ウィーク」期間を設けています。今回、5日間すべて完食したのは7クラス（1-1、2-1、4-1、5-1、5-2、6-1、6-2）でした。

全校朝会で、「もりもり賞」としてクラスの代表者が 校長先生より表彰状を受け取りました。

6月のもりもりウィークは、17日から21日に実施しています。