

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和4年度 6月号



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしてください。



食育月間
ふり返ってみよう!
毎日の食生活



福生市では、給食で提供する行事食や郷土料理などを紹介する放送原稿「いただきます」を各学校に発行しています。



いただきます

福生市学校給食センター
令和4年6月3日(金)

ごほうりドライカレー
秋のヨーグルト
ひよこ豆のサラダ

今日は、6月19日から始まる「食と口の健康週間」にちなんで、歯と口の健康週間を盛り込みました。ドライカレーの二重はしっかりと切っていますがよく噛んでみると独特の風味が味わえます。また、サラダに入っている豆は「ひよこ豆」と言い、ほくほくとした食感や、くちばしのような形が楽しい食べ柄です。

歯や口の健康には、食べ物をよく噛むことも大切です。味わいながら、ゆっくり噛んで食べることで、唾液がたかま出て歯が汚れにくくなり、いつまでも自分の歯で料理がおいしく食べられるのです。

～保護者の皆様へ～

歯と口の健康週間 令和4年6月4日～10日

この数字はなんだと思いますか?

87,600

答えは、80歳まで1日3回食事したと仮定した食事の回数です。

噛む習慣をつくろう

使っていない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう!

こんげつじ ば やさい (使用予定)

今月地場野菜

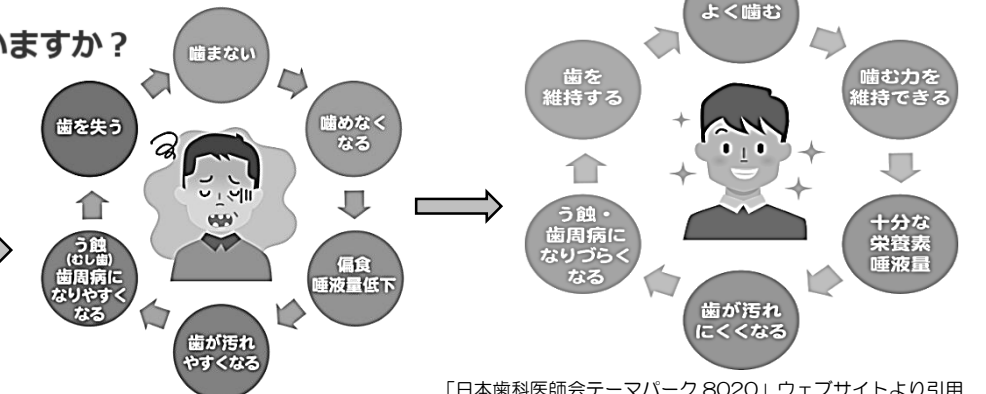
【福生市】じゃがいも にんじん
だいこん たまねぎ 長ねぎ

【羽村市】にんじん キャベツ
きゅうり だいこん たまねぎ

【瑞穂町】こまつな キャベツ
きゅうり 長ねぎ

食事にどれくらい時間をかけていますか?

食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない……「流し食」になっていませんか?



「日本歯科医師会テーマパーク 8020」ウェブサイトより引用

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和4年度 6月号



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしてください。

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の
食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



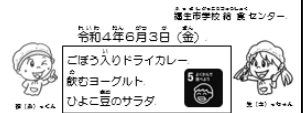
2 好ききらいをしないで食べていますか?



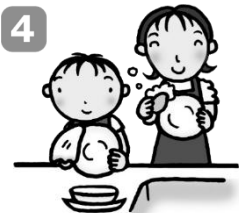
3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

福生市では、給食で提供する行事食や郷土料理などを紹介する放送原稿「いただきます」を各学校に発行しています。

いただきます



今日は、6月4日から始まる「歯と口の健康週間」にちなんで、歯ごたえのある「歯」をテーマにしました。ドライカレーの歯ごたえは大きくあっていますが、よく噛んでみると肉桂の風味や食感が味わえます。また、サラダに入っている豆は「ひよこ豆」と言い、よくよくとした食感や、くちばしのような形が楽しい食べ物です。歯や口の健康には、食べ物をよく噛むことも大切です。噛みながら、ゆっくり噛んで食べることで、唾液がたくさん出て歯が汚れにくくなり、いつまでも自分の歯で料理がおいしく食べられるのです。



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事に食べていますか?



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

～保護者の皆様へ～

歯と口の健康週間 令和4年6月4日～10日



この数字はなんだと思いますか?

87,600

答えは、80歳まで1日3回食事したと仮定した食事の回数です。

噛む習慣をつくろう

使っていない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう!

今月の地場野菜(使用予定)

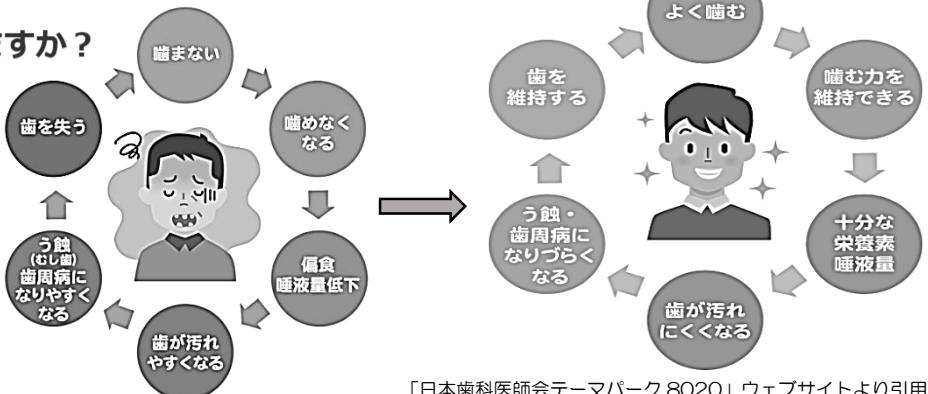
- 【福生市】じゃがいも にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ
- 【羽村市】にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ
- 【瑞穂町】こまつな キャベツ きゅうり 長ねぎ

食事にどれくらい時間をかけていますか?

食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない……「流し食べ」になっていませんか?



噛まない食事を続けていると……



「日本歯科医師会テーマパーク 8020」ウェブサイトより引用