

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	水戸市(稲荷1小)
取組の名称	「お弁当の日」の実施
取組内容	<p>【実施日】平成29年6月2日(金)</p> <p>【対象】全校児童268名</p> <p>【ねらい】</p> <p>(1) 自分で料理する楽しさや達成感を味わい、食の自己管理能力や実践力を身に付ける。</p> <p>(2) 食に感謝する気持ちを育てる。</p> <p>(3) 家庭との連携を深め、保護者の食への関心を高める。</p> <p>【内容】</p> <p>「お弁当の日」カードを活用し、5つのコースの中から、親子で取り組めるコースを選択し、お弁当作りにチャレンジしました。お弁当のタイトルや献立も親子で話し合っ て決め、材料の買い出しも親子で行くようにしました。</p> <p>＜コース＞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. サンキューコース 2. おにぎりつめつめコース 3. いっしょにコース 4. チャレンジコース 5. パーフェクトコース <p>【感想】</p> <p>(1) 児童の振り返りから</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめてお弁当をつくってすごく楽しかったです。つぎのお弁当のときにまたお母さんとやりたいです。あと自分の力でぜんぶ作りたいです。(3年生) ・主食・主菜・副菜のバランスを考えるのが難しかったです。色をたくさん入れることも大変で、ふだん作ってくれているお家の人や具材を作っている農家の人は大変だと思いました。(6年生) <p>(2) 保護者アンケートから</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お弁当作りをきっかけに、自分ができる事がある時はお手伝いをしたいと言ってくれました。 ・色とりどりの野菜を一緒に考えたので、苦手な野菜を残さず食べました。



「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	潮来市
取組の名称	給食時の食に関する指導




取組内容

潮来市では、毎日給食時の食に関する指導を実施しています。当日の給食の盛りつけ方、及びその日子供たちに伝えたい食材の栄養、行事食についてなどを掲示資料として給食配送校に送り活用していただいています。

6月は食育月間ということで月の目標は「食育について考えよう」、歯と口の健康週間もあることから「よくかんで食べよう」の二つを給食目標としています。

給食時には、低学年は担任がランチタイムを伝え、中学年からはランチ係が読んで伝えます。給食委員会が放送委員会とタイアップし、一斉放送をしている学校もあります。栄養教諭も給食時に教室に行き、食に関する指導及び会食を行っています。

No.1 幼稚園・小学校 **ランチタイム** 潮来市立学校給食センター


6月の目標	6/1(木) 食育月間	6/2(金) 梅	6/5(月) 虫歯予防	6/4～10は歯と口の健康週間
<p>「食育について考えよう」</p> <p>「よくかんで食べよう」</p> 	<p>給1ヶ、小中膳2ヶ</p> <p>カレー チキンオムレツ</p> <p>しゃくパン ほうろくスープ</p> <p>6月は食育月間です。食育月間は、食に関するいろいろなことを考える1ヶ月です。例えば作ってくれた人や食べ物に感謝する、家族のために食事を作る、片づけを手伝う、食事の異い物をするなど、食について考えてみましょう。</p>	<p>やさいの がけ汁めあえ</p> <p>さばの しょうじょうしやき</p> <p>ごはん とさんごぼろ</p> <p>今日は和え物にかりかり梅を使っています。梅干しには、防腐効果があり、塩分やクエン酸が入っているため、熱中症予防や疲労回復、食中毒の予防などに効果があります。</p>	<p>もろこ サラダ</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ごはん わかめ スープ</p> <p>6/4～10までは、歯と口の健康週間です。虫歯を予防するには、歯磨きのほか、よくかむことも大切です。かむことは虫歯の予防だけでなく、肥満の予防や集中力アップにもつながります。</p>	<p>よくかむと…</p> <p>虫歯や肥満の予防</p> <p>集中力・記憶力アップ</p> <p>あごや歯の発育の助けに</p> 
<p>♡♡♡</p> <p>Q. 歯の裏を細干しにする位、なくおろすものはな～んだ？</p> 	<p>一口30回かんで食べよう</p> <p>がみがみメニューで 歯も脳も健康に!</p> <p>きんぴらごぼう かみかみサラダ</p> <p>玄米ピラフ かみかみデザート</p>	<p>もやし いんげん ごぼう</p> <p>ししゃも いそべアヒラ</p> <p>ソフトめん とろろごぼう</p> <p>歯や骨は、ほとんどがカルシウムからできているので、丈夫に保つためにはカルシウムが必要です。ししゃもは頭から尾まで丸ごと食べられる魚なのでカルシウムをたくさんとることができます。</p>	<p>ごぼうと もやし ごぼう</p> <p>いんげん キャベツあげ</p> <p>ごはん とろろごぼう</p> <p>今日の給食はカミカミ給食です。いかやごぼう・切り干し大根・きのこ・木の実など、かむ回数が増える食材を多く取り入れてあります。一口30回かむという慣性な習慣にかりかりにくります。</p>	<p>6/8(木) 食後の歯みがき忘れずに</p> <p>コーン サラダ</p> <p>キャベツ</p> <p>アヲカリン チキンやき カレーライス</p> <p>歯を丈夫にするためには、食べ物に気をつけるだけではなく、食後の歯磨きも大事です。食後に歯磨きをせずにそのまましていると、虫歯になりやすくなります。食後はすぐに歯磨きをしましょう。</p>

行事食

6月4日(日)～10日(土)は、歯と口の健康週間です。

よくかんで食べる「食」がたくさん登壇します。食事の量は歯を育て、健康な歯を築きましょう!

かみかみかみ



6月7日(水) こんだて

- ごはん
- 牛乳
- いんげんキャベツあげ
- ごぼうときりぼしだいたいのサラダ
- くたくさんみそ汁
- かまかみデザート

かみかみ給食

皆さんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか? 現代は、やわらかく口当たりが良い食べ物が多くなり、舌と比べてかむ回数が増えていると言われています。そのため、生活習慣病や、あごが弱く歯並びの悪い人が増えてきているという問題もあります。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。1口30回を目標に、よくかんで食べるよう心がけましょう!

目安は一日30回

しっかりよくかんで食べよう!


食事の時に「一口30回」くらいかんでいただきます。よくかんで食べることで、噛む力が鍛えられ、消化吸収がよくなります。食べ物の味がよくなり、満腹感や満足感も高まります。体にいい食生活を送りましょう!

↑






毎日の掲示資料
「ランチタイム」

← 行事給食資料
「行事食」

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	龍ヶ崎市
取組の名称	校庭の梅を収穫して、梅ジュースを作ろう！
取組内容	<p>1 概要 龍ヶ崎小学校は今年で創立143周年を迎えます。自然が豊かで、校庭には梅林があります。この梅を活用した梅ジュースづくりに全校で取り組みました。</p> <p>2 ねらい (1)愛校心を高めるとともに、お世話になっている地域の方に感謝の気持ちを伝えることです。 (2)食べ物への興味関心を高め、食べる意欲を高めることです。</p> <p>3 対象 龍ヶ崎小学校 全学年 279名</p> <p>4 内容 1・3年生が収穫した校庭の梅を使用して、2・4年生が梅ジュースを作りました。 5・6年生は、昨年度作った梅ジュースを活用して梅ゼリーを作りました。今後はみんなで梅ジュースを味わうとともに、お世話になった地域の方々に配付する予定です。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div>

「食育月間」の取組実績

提出都道府県名 政令指定都市名	茨城県
取組市町村名	古河市
取組の名称	歯の衛生週間にちなんだ『かみかみメニュー』の実施
取組内容	<p>【目的】 『歯の衛生週間』に歯の健康や強化を目的とした歯ごたえのある食品を取り入れたメニューを提供し、咀嚼の回数を増やすことをねらいとしたものです。</p> <p>【期間】6月5日（月）～6月9日（金）の1週間（5食）</p> <p>【主な取り組み】 『歯の衛生週間』期間中、各日1品以上、他の食品よりも咀嚼回数を要する食品を取り入れております。</p> <p>【6月5日～6月9日のメニューと該当食品の紹介】</p> <p>①6月5日（月）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>該当メニュー 「かみかみタコメンチ」 品目：タコ</p> </div> </div> <p>②6月6日（火）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>該当メニュー 「海鮮チヂミ」 品目：イカ、キャベツ</p> </div> </div> <p>③6月7日（水）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>該当メニュー 「ごじる」 品目：大豆、牛蒡、蒟蒻</p> </div> </div> <p>④6月8日（木）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>該当メニュー 「かみかみカレー」 品目：ひよこ豆、枝豆</p> </div> </div> <p>⑤6月9日（金）</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>該当メニュー 「ツナサラダ」 品目：きゅうり</p> </div> </div>