

EAT通信



平成25年 6月

(2013年)

和歌山市立有功小学校

梅雨の季節がやってきました。じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日があり、食欲がおちたり体調をくずしたりしやすくなります。手洗いや身のまわりの衛生に気をつけ、この時期を元気に乗り切りましょう。

6月は食育月間です

「食育によって国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むこと」を目的として、2005年（平成17年）に食育基本法が制定されました。国は全国的な食育運動が展開されるよう、毎月19日を「食育の日」、6月を食育月間としています。

身近な「食」について、家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

家庭でできる食育とは？

- 家族みんなで食事をする
- 食事のマナーに気をつけて食べる
- こどもと一しょに食事の準備や片付けをする
- 旬の食材を教えたり、食品表示を見たりしながら食材を選ぶ

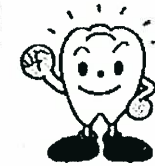


学習活動への県特産物の提供について

今年度、和歌山県果樹園芸課より、学習活動の教材として県特産物の「うめ・もも・かき」の提供が予定されています。今月は「うめ」の提供があり、本校では4年生が「うめジュース」を作ります。



6月4日から6月10日は 歯の衛生週間です



歯の健康には「はみがき」はもちろん、「食べる」こともおおいに関係しています。歯を丈夫にする食べ物を食べること、よく噛んで食べることが大切です。

歯の土台となるたんぱく質

小魚・海藻・牛乳・チーズなど

歯を強くするカルシウム

魚・卵・牛肉・大豆（大豆製品）など

**歯を丈夫にするおもな
栄養素と食べ物**

エナメル質となるビタミンA

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草
ピーマン・ブロッコリーなど

そうげ質をつくるビタミンC

キャベツ・キウイフルーツ・
みかん・だいこんなど

6月の目標

「衛生に気をつけよう」

- 正しい手洗いの仕方をおぼえよう
- 当番の人はマスク・ぼうし・エプロンを正しくつけよう
- せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう

おうちの人と一しょに見てくださいね