

がつきゅうしょく 6月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 栞山 久子

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）」です。

生涯を通して健康な心身を育む上で、「食」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてはいかがでしょうか？



ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を囲みましょう 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

一緒に食べたい人がいる「社会性」

感謝の心

心と身体、健康を維持できる

日本の食文化の重要性や楽しさを理解し伝えることができる

食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)

- 5日(木) わかめご飯・かつおの竜田揚げ・ほうれん草としめじのすまし汁
野菜のからし和え(3点食器)
…かつおの竜田揚げは、この時期ならでの旬のメニューです。
- 11日(水) ゆかりご飯・ぶりの照り焼き・野菜ときのこのみそ汁・塩きゅうり(3点食器)
…入梅の日にちなんで、梅をイメージしたゆかりご飯を出します。
- 30日(月) みそラーメン・煮たまご・あじさいゼリー
…あじさいの季節にちなんで紫と白の二色のゼリーを出します。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、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の良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する
- 脳の刺激し、頭の働きをよくする
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする

こんな食材で、かみかみ運動！

するめ、いり豆、せんべい、昆布、煮干し、ナッツ類、フランスパン

歯の歯みがきも忘れずに！

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は6月4日です。