



6 月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

## 6 月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるもので、さまざまな経験や学習を通して、生きるための必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることです。

### 食育で育てたい「食べる力」



参照:『食育ガイド』(内閣府)

学校で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、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。

## 歯を大切にしよう!

6 月 4 日から 10 日までの 1 週間は「歯と口の衛生週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液がた  
くさん出て、むし歯を  
防いでくれます。



食べたら歯みがきをし  
て、歯についたよごれ  
を落としましょう。



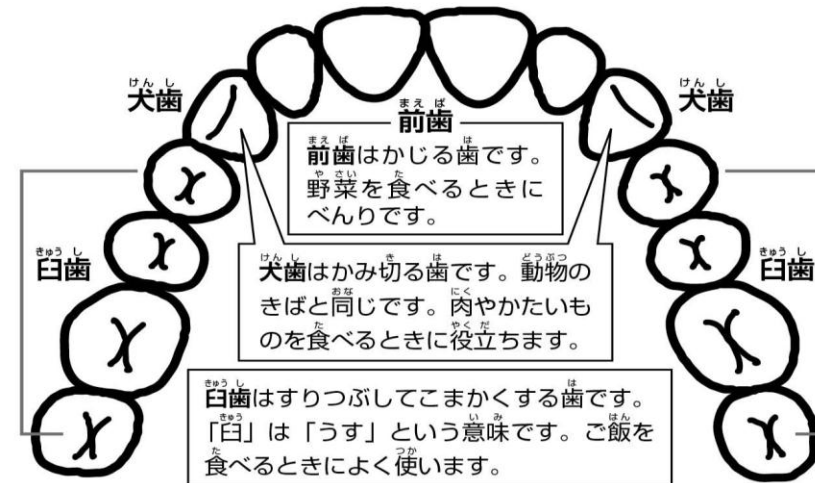
おやつをだらだら食べ  
ていると、歯が弱くなっ  
て、むし歯になりやす  
くなります。



歯を丈夫にしてくれる  
牛乳・乳製品や小魚、  
海そうなどを食べま  
しょう。

## わたしたちは、すばらしい歯をもっている!

人間は、いろいろなものを食べるので、どの歯もとてもべんりにできています。大切に使うと一生使うことができます。



動物の歯はどんなものをおもに食べているかで違ってきます。野菜が大好きなねずみやうさぎは長い前歯を、肉が大好きなライオンはりっばな犬歯を、草が大好きな牛や馬は大きな臼歯をもっています。



6 月の給食費の引き落としは 5 日と 22 日です。ご協力をお願いいたします。また 振り込み時に手数料 10 円がかかります。