



# 6月給食だより



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月に入り、梅雨の時期になりました。外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、子供たちには「雨ニモ負ケズ」、元気いっぱい過ごしてほしいものです。

6月4日から10日までの1週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事することができます。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」



現代はやわらかく口当たりのよい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が増えてい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だけでなく、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に心がけましょう。

## 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



あごの筋肉を  
発達させ、歯並  
びがよくなる

脳を刺激し、  
頭の働きを  
よくする



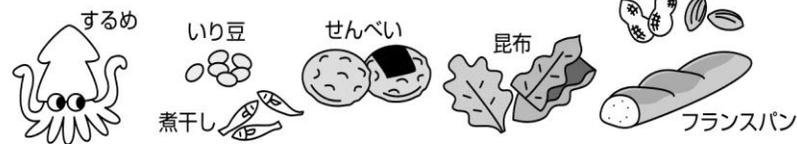
だ液がたくさん  
出て、虫歯を  
予防する

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



消化を助け、  
栄養を吸収  
しやすくする

## こんな食材で、ガミガミ運動！



ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

## 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・体育の基本となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『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。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみ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



## 食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)

\* 学校給食費の徴収に御協力をお願いします \*

6月の給食費の引き落としは5日（月）です。

今回より新1年生（4、5、6月分12、796円）の引き落としも始まります。各学年とも、ゆうちょ銀行に入金をお願いします。

（2年生 4、700円、3・4年生 4、900円、5・6年生 5、200円）

給食費は給食の食材費のみに使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日（口座振替の前日）までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。