

# 6月 給食だより

令和6年度6月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 稲見 彩美

6月は、食育月間です。「食」という字は「人を良くする」と書きます。食に関する情報があふれる中で、正しい知識を身に付け、心豊かで健康に暮らしていくために、食について見直してみましょう。

また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康を守ることは、生涯にわたっておいしく食事をするために、大切なことです。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

\*\*\*\*\*

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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

## 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>



## よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

## よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## ～今月の行事給食～

- 5日(水) 練馬区一斉給食 ～キャベツ～  
地産地消の取り組みとして、練馬区内の小中学校で一斉に区内産のキャベツを使った給食を、提供します。
- 7日(木) かみかみランチ …「かみかみ和え」  
歯と口の健康週間に合わせて、するめいかを使った「かみかみ和え」を提供する予定です。よく噛んで食べましょう!
- 21日(金) A L T コラボランチ ～イギリス～  
A L T のライアン先生は、イギリス出身です。イギリス料理の「フィッシュアンドチップス」と「紅茶ケーキ」を作ります。また、ライアン先生とコラボしたランチタイム動画も流します。お楽しみに!
- 28日(金) 夏越の祓 …「水無月風ミルクゼリー」  
「水無月」は、6月を代表する和菓子です。白い三角形のういろは「氷」を、あずきは「厄除け」を意味しています。給食バージョンにアレンジしたゼリーを提供する予定です。