



# 6月 給食だより



令和5年5月26日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊哉  
栄養士 一水幸子

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 学校の食育の6つの視点

#### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを  
知る。自ら調理し食事の準備を  
とができる。

#### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方  
を学び、よりよい食習慣を形成し  
と努力できる。

#### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、  
栄養面など総合的に判断し、適切に  
選択できる。

#### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、  
多くの人の力に支えられていることを  
知り、感謝して食べることができる。

#### 社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく  
考えることは相手を思いやり、楽しい  
食事につながることを理解する。

#### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること  
を知る。地域の歴史や風土に深いわか  
りがあることを理解し、尊重できる。

# ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p><b>むし歯を予防する</b></p>	<p><b>肥満を予防する</b></p>	<p><b>あごの発育を助ける</b></p>	<p><b>味覚の発達をうながす</b></p>	<p><b>栄養の吸収がよくなる</b></p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

## かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

