



気温の高い日が増え、湿気の多い季節になってきました。梅雨時は気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。引き続き、食事の前は、石けんを使ってしっかり手を洗い、きれいなハンカチで拭き取りましょう。

## 6月は食育月間です

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。また、食を大切にしている心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡る様々な問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平

### 練馬区立小・中学校における食育目標

<p><b>食事の重要性</b> 食事の重要性を理解し、家庭や友達と食事を楽しむことができる練馬の子供を育てる。</p> 	<p><b>心身の健康</b> 栄養や食事の取り方を理解し、望ましい食生活を実践できる練馬の子供を育てる。</p> 
<p><b>食品を選択できる能力</b> 正しい知識に基づいて、食品の品質や安全性について判断できる練馬の子供を育てる。</p> 	<p><b>感謝の心</b> 生産体験や地産地消を通じて生産や流通に携わる人々に感謝する心をもった練馬の子供を育てる。</p> 
<p><b>社会性</b> 食物を大切にし、環境と調和を図り、人と人のふれあいを大切にする練馬の子供を育てる。</p> 	<p><b>食文化</b> 練馬区の産物、食文化や食に関する歴史を理解する練馬の子供を育てる。</p> 

ご家庭でも食卓での団らんを大切にできるといいですね

### 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

### 給食費の引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。  
**今月の引き落とし日は、6月15日(水)です**さん