

☆きゅうしょくだより☆

2021年6月
桃山台小学校

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』

6月は「食育月間」です!

食育は、子どもの時から多くの経験や食の体験を積んで、「食」について学習し、自分で「食」を選択する力を身につけることです。生涯にわたって、健康で暮らすために、みんなで食育に取り組みましょう。

健康な体と心をつくるためには、バランスよく食べることが大切です。そのためには、歯と口の健康が大事です。よくかまないで消化が悪くなり、十分な栄養がとれません。しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

心と身体
の健康を
維持できる

一緒に
食べたい
人がいる
「社会性」

感謝
の心

日本の
食文化を
理解し
伝えること
ができる

食育で育てたい「食べる力」
(内閣府「食育ガイド」より)

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

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる

がたい物を よくかんで食べる

目安は
一口30回!

骨や歯のもとになる
カルシウムをとる

好き嫌いせずに バランスよく食べる

食べたらしっかり
歯をみがく



6月の給食より「よくかんで食べましょう」
4日：げんまいごはん・こぶぴら・かみかみ豆



6月23日は『沖縄慰霊の日』

今から76年前、沖縄は日本の中でただひとつ、住んでいる人を巻き込んだ戦場になりました。沖縄での地上戦が終わったのが1945年6月23日だったことから、この日を「沖縄慰霊の日」と決めました。この機会に、どうしたら戦争のない平和な世の中が続くのか、みんなで考えてみましょう。



23日の給食は、沖縄こんだて
こくとうパン・ぎゅうにゅう
もずくスープ・チャンプル
パインゼリー

