

☆きゅうしょくだより☆

2022年6月
千里みらい夢学園
吹田市立桃山台小学校

は 歯をたいせつに！ よくかんで食べよう！

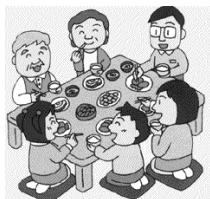
6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうともとには戻らない大事な大人の歯。一生、自分の歯で食事ができるよう、歯の健康に気をつけましょう。

6月は「食育月間」です！

わたしたちの体は、自分では栄養を作り出すことができないので、食べ物から栄養をもらって生きています。食べ物が私たちの体をつくっているのだから「何をどのように食べたか」で、「健康な体になれるか」が決まります。

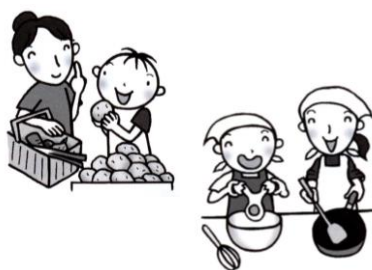
6月の食育月間に、食べることについて考えてみましょう。

かぞく 家族でやってみよう！ おうちの食育



かぞく たの た じかん 家族で楽しく食べる時間をつくる

家族や仲間と一緒に食べる食事は、きずなを深め、心も豊かにしてくれます。



いっしょに食事の支度をする

かんたんなことから、おうちのお手伝いをしましょう。いっしょに買い物に行って、どんなものを選んで買っているのかも教えてもらいましょう。それぞれの季節に美味しい食べ物などもわかるようになりますよ。



あさ 朝ごはんを食べる習慣や、食事のマナーを身につける

子どものころから朝ごはんを食べる習慣をつけて元気に生活できるようにしましょう。また、日々の食事でマナーも身につけていきましょう。



むし歯をふせぐ 食べ方！

よくかんで食べる

よくかむと、だ液（つば）がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



すききらいをしない

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切です。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて

口の中にもいつでも食べ物があると、虫歯になりやすくなります。



食べたらずみかき

歯や歯の間について食べかすをとりのぞきます。食事終了のけじめとなり「だらだら食べ」もふせぎます。



6月の給食から

◎3日（金）「玄米ごはん」、「かみかみ豆」、「こぶびら」

4日は土曜日なので、一日早いかみかみ献立です。よくかんで食べましょう。

◎23日（木）「黒糖パン」、「もずくスープ」、「ゴーヤチャンプル」、「パインゼリー」

今からおよそ70年前、沖縄が人をまきこんだ戦場になりました。その地上戦が終わったのが1945年6月23日だったことから、二度と戦争を起さないことを祈ってこの日を「沖縄慰霊の日」としました。

23日は沖縄にちなんだメニューを出します。





「食育のすすめ」キャッチフレーズ募集

6月は食育月間です。吹田市教育委員会ではこの機会に子どもたちの食に関する関心及び理解の増進が図られるよう「食」をテーマにしたキャッチフレーズを募集します。キャッチフレーズを考えた人は、応募用紙に書いて担任の先生に提出しましょう。

＜主催＞ 吹田市教育委員会

＜応募作品のテーマ＞

- 食を通じたコミュニケーション
- バランスのとれた食事
- 望ましい生活リズム
- 食を大切にする気持ち
- 食の安全 など 「食」に関することをテーマにした作品

＜応募作品の例＞

「コロナいや みんなでたのしく たべたいな」

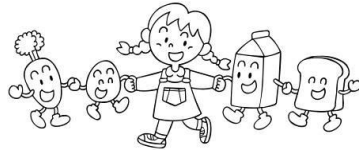
「朝昼晩 きそく正しく 「いただきます」

「いただきます 自然の恵みに 感謝して きれいに食べて ごちそうさま」

「アレルギー みんなの理解 深めてく」

「そだてたら 食べれたなすび あいのパワー」

「食品ロス まだ食べれるのに もったいない」



【1学期の給食目標】

安全に、準備や後かたづけをすることを

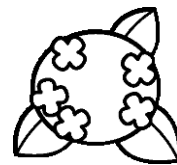
おぼえよう



＜給食委員会作成「食育のすすめ」キャッチフレーズの掲示＞

給食委員が、5月の委員会で「食育のすすめ」キャッチフレーズを考えました。

給食室近くの掲示板に掲示しています。ぜひ見て、参考にしてくださいね！



【おしらせ】

給食室前のミニ掲示板に“給食レシピ”をおいています。人気メニューをおうちで作ってみませんか？ 来校された際、ご自由にお取りください。