



給食たより

令和4年度6月号
調布市立調和小学校
校長 横山 公一
栄養士

6月の給食目標

しょうぶ は つく
丈夫な歯を作ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯を作り、虫歯や口の中の病気を防ぐため、以下のポイントに気をつけて食生活を送るようにしましょう。

よくかんで食べる かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。
--	--	--	--

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！ 日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

☒ 食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひかえめに！
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。