

# 6月給食だより

令和7年 5月 30日  
調布市立柏野小学校  
校長 西山 豪一  
栄養士 陣内 夏子

## 安全においしく給食を食べるために

日差しが強くなり蒸し暑く感じるようになってきました。そろそろ梅雨に入りますね。気候の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、しっかり食べて健康に過ごせるようにしてください。

6月は「食育月間」でもあるので、安全においしく食べるポイントも確認してみましょう。



**正しい姿勢で食べましょう。**

**食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。**

**よくかむことを意識しましょう。**

かむ かむ

**食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。**

×

**食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。**

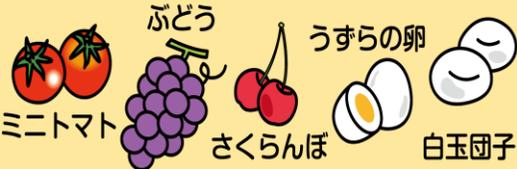
×

**早食いは危険です。絶対やめましょう。**

×

## 食べるときに**注意**が必要な食品

### 球形のもの・つるつるしたもの



### 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりまして。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1 心と身体の健康を維持できる</b></p>	<p><b>2 食事の重要性や楽しさを理解する</b></p>	<p><b>3 食べ物の選択や食事づくりができる</b></p>
<p><b>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</b></p>	<p><b>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</b></p>	<p><b>6 食べ物やつくる人への感謝の心</b></p>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

