

6月給食だより

令和5年5月31日
校務室
令和5年5月31日
校務室

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期ははじめとした蒸し暑い日が続く、食欲も落ちやすくなります。夏本番に向けて、暑さに強い体をつくるためにも、今のうちからバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食育」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、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。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を

わが家の味を伝える

6月のこんだてより

- 1日(木) 開校記念日献立
- 5日(月)、9日(金) 歯と口の健康週間かみかみメニュー
- 12日(月) 入梅献立
- 21日(水) 沖縄献立
- 23日(金) ブックメニュー
- 30日(金) パンダのポンポン『パンパカパーンふっくらパン』からあんパンを作ります！



《給食費の振替について》

6月の給食費振替日は5日(月)です。未納となりませんよう、残高のご確認をお願いいたします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替日	6/5(月)					
振替額	8,900円	4,450円	4,650円		4,850円	

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

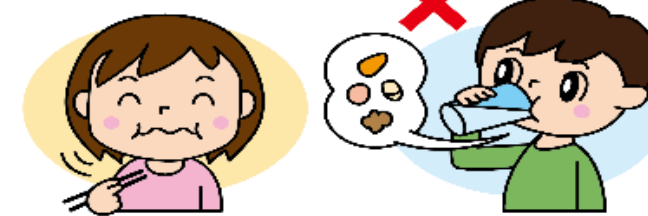
あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



6月5日はごぼうや小魚、大豆を使った、カルシウムがたくさん摂れるかみかみメニューにしました。9日の鉄骨サラダも、歯と口の健康週間にちなんだ献立です。お楽しみに！