

きゅうしょくだより

令和元年5月31日
調布市立若葉小学校
校長 渡邊 桂子
栄養士

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

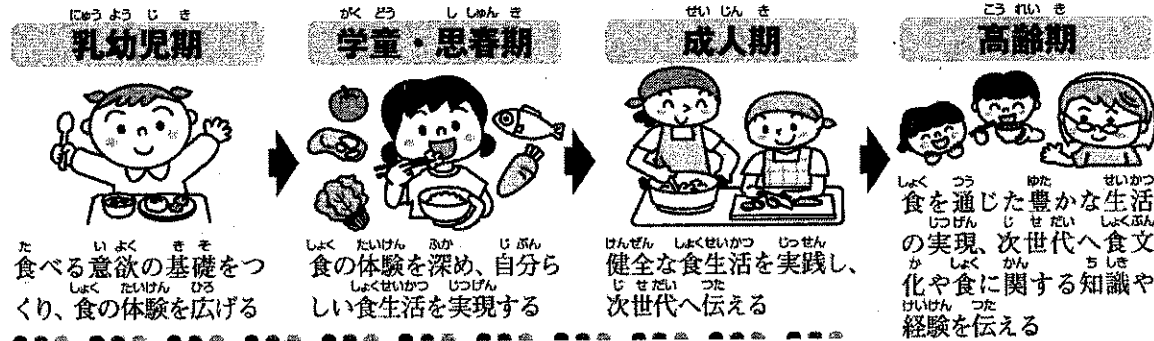
★6月は食育月間です！

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子供だけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食生活を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に注目し、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」



<食生活チェック> 普段の食生活を振り返ってみましょう！

| | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| <p>主食・主菜・副菜のそろった食事を心掛ける</p> | <p>ゆっくりとよくかんで食べる</p> | <p>できるだけ家族そろって食卓を囲む</p> |
| <p>スナック菓子やインスタント食品のとりすぎに注意する</p> | <p>食材の産地や、原材料をよく見て買うものを決める</p> | <p>一緒に食事の用意をする</p> |

★6月4日から10日は歯と口の健康週間です！



歯と口の健康

正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

| | | |
|--|----------------------------|--------------------------|
| <p>Q1 健康に良い食べ方はどっち？</p> | <p>A</p> <p>早く食べる</p> | <p>B</p> <p>ゆっくり食べる</p> |
| <p>Q2 よくかんで食べると、歯はどう感じる？</p> | <p>A</p> <p>おなかがすいた</p> | <p>B</p> <p>おなかがいっぱい</p> |
| <p>Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？</p> | <p>A</p> <p>消化・吸収をよくする</p> | <p>B</p> <p>歯に養分を運ぶ</p> |
| <p>Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？</p> | <p>A</p> | <p>B</p> |
| <p>Q5 どちらの歯のみがき方が良い？</p> | <p>A</p> <p>1本ずつみがく</p> | <p>B</p> <p>カいっばいみがく</p> |

今月の地場産野菜

にんにく 1日～30日

じゃがいも 10日～30日

今月も、おいしい野菜をたくさん納めてくださいます。

★お願い

- 6月7日（金）に6月分の給食費が引き落とされます。未納となりませんよう、入金をお願いします。なお、手数料が一件につき10円かかりますのでご了承ください。
- 給食当番のときは、必ずマスクを持参させてください。よろしくお願いします。