



6月に入りました。湿度が上がり、ベタベタと不快を感じる日が多くなります。食事面では、さっぱりと冷たいものをつい選びがちですが、それに偏らず給食を参考に、バランスよく食べてもらいたいです。

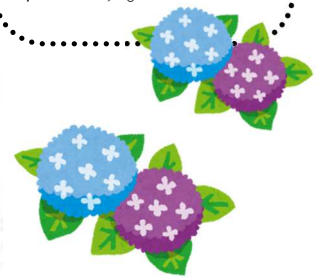
菌が増殖しやすいので、食中毒が増える時期でもあります。

給食室では、食中毒防止のため、さらに衛生管理を徹底して、給食作りに努めます。みなさんもしっかり手洗いをし、身支度を整え、お互い気持ちよく給食時間を過ごせたらいいですね。

6月は食育月間です

「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や豊かな人間性を育てていくためにも大切です。

学校での食育の取組や成長期真っ盛り子どもたちに役立つ情報をお伝えします。ご家庭での話題にいただければ幸いです。



「食育」とは？

食育で育てたい「食べる力」＝「生きる力」

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



ご家庭で、学校で、地域で「食育」の輪をつないでいきましょう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



歯と口の健康は、全身の健康につながります。

よく噛んで食べることで、様々な効果が得られます。

食べ物の消化・吸収を助ける

肥満防止

虫歯
歯周病
口臭予防

脳の働きを活発にする

全身の体力向上

味覚が発達

6月4日「虫歯予防デー」

そして6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。

この期間は、噛む献立を意識して取り入れています。小魚や豆、いかなど噛む食材が盛りだくさんです。

左に、噛むことによる効果を記しました。ひと口につき30回以上噛むことを意識して味わってみましょう。

