

きゅうしょくだより 6月号

茨木市立中条小学校 栄養教諭

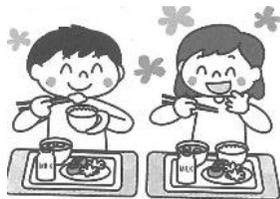
発行日：2021年5月28日

6月は「食育月間」です。「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

みなさんが思い浮かべる「食育」とは、どんなものでしょうか？



食事の重要性、食事の喜びや楽しさがわかる。



心と身体の成長のために、どんな栄養や食事をとればいいのかわかる。



食べ物の質や安全を考えて、自分で選ぶことができる。



食べ物を大事にして、生産、調理など食事に関わる人に感謝する心を持つ。



食事のマナー、誰かと一緒に食事をする時のマナーが身についている。



日本の食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心を持つ。



保護者のみなさまへ

食べることは生涯にわたって続く大切なものです。大人と一緒に食卓を囲むことによって、子どもたちは食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。共に食事をする時間をつくるように意識するなど、家庭内の食育として、できることからご協力いただくと幸いです。

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

みなさんは普段から、よくかんで食べていますか？歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。また、食べ物がきちんと消化されず、栄養素を十分に吸収することができません。

しっかりとよくかんで食べる習慣をつけて、健康な歯と口をつくりましょう！



けんこう は くち しょくせいかつ 健康な歯と口をつくる食生活のポイント



じかん きめて た
時間を決めて食べる。



す 好ききらいせず
好ききらいせずにバランスよく食べる。



ほね は
骨や歯のもとになる。
「カルシウム」をとる。



かたいもの
かたいものを
よくかんで食べる。



た 食べた
食べたら
しっかり歯をみがく。



カルシウムを多く含む食べ物



じょうぶ は
丈夫な歯をつくるためには、「カルシウム」
が欠かせません。大人の歯(永久歯)は、一生
つか つづ たいせつ
使い続ける大切なものです。これらの食べ物
をしっかりと食べて、丈夫な歯をつくりましょう。

きょうしょく こんだて
給食でも「カミカミ献立」を

さが 探してみてくださいね！

