



# 6月給食だより

令和7年6月3日  
目黒区立向原小学校  
校長 畔柳 信之  
栄養士 松澤あかね

暑さに慣れていない6月は、体調管理が難しい季節です。早寝早起きをして、朝昼夕の食事をしっかり食べて、元気に学校生活を送れるといいですね。

## よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物

### オススメ! かみかみおやつ

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



すずめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 安全に楽しく給食を食べるために



安全に食べるためにも、かむことはとても大切です。かむこと以外にも、安全に食べるために大切なことがあります。気を付けて食べましょう。



まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食<sup>た</sup>べる<sup>ちから</sup>力<sup>い</sup>」=「生<sup>ちから</sup>きる<sup>はぐく</sup>力<sup>はぐく</sup>」を育みましょう



生涯<sup>しょうがい</sup>にわたって、心身<sup>しんしん</sup>ともに健康<sup>けんこう</sup>で、生き<sup>い</sup>生き<sup>い</sup>と暮<sup>く</sup>らしていくために必要<sup>ひつよう</sup>な「食<sup>た</sup>べる<sup>ちから</sup>力<sup>い</sup>」は、あらゆる世<sup>せ</sup>代<sup>だい</sup>の人<sup>ひと</sup>に大事<sup>だいじ</sup>な力<sup>ちから</sup>です。その「食<sup>た</sup>べる<sup>ちから</sup>力<sup>い</sup>」を育<sup>はぐく</sup>むのが「食<sup>しょく</sup>育<sup>いく</sup>」です。特に、子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>の時<sup>じ</sup>期<sup>き</sup>の「食<sup>しょく</sup>育<sup>いく</sup>」は、健<sup>けん</sup>全<sup>ぜん</sup>な心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>を培<sup>つちか</sup>い、豊<sup>ゆた</sup>かな人<sup>にん</sup>間<sup>げん</sup>性<sup>せい</sup>を育<sup>はぐく</sup>んでいく基<sup>き</sup>礎<sup>そ</sup>となる大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>な物<sup>ぶつ</sup>です。学<sup>がっこう</sup>校<sup>こう</sup>では、給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>を通<sup>とお</sup>して食<sup>しょく</sup>育<sup>いく</sup>を行<sup>おこな</sup>っています。ご家<sup>か</sup>庭<sup>てい</sup>でも、でき<sup>か</sup>るところ<sup>ところ</sup>から始<sup>はじ</sup>めてみ<sup>み</sup>ませんか。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生<sup>い</sup>きる上<sup>うえ</sup>での基<sup>き</sup>本<sup>ほん</sup>であつて、知<sup>ち</sup>育<sup>いく</sup>・徳<sup>とく</sup>育<sup>いく</sup>および体<sup>たい</sup>育<sup>いく</sup>の基<sup>き</sup>礎<sup>そ</sup>となるべきもの
- さまざまな経<sup>けい</sup>験<sup>げん</sup>を通<sup>つう</sup>じて「食<sup>しょく</sup>」に關<sup>かん</sup>する知<sup>ち</sup>識<sup>しき</sup>と「食<sup>しょく</sup>」を選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>する力<sup>ちから</sup>を習<sup>しゅう</sup>得<sup>とく</sup>し、健<sup>けん</sup>全<sup>ぜん</sup>な食<sup>しょく</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を実<sup>じつ</sup>践<sup>せん</sup>するこ<sup>こ</sup>とが<sup>と</sup>できる人<sup>にん</sup>間<sup>げん</sup>を育<sup>そだ</sup>てるこ<sup>こ</sup>と



しょく いく そだ た ちから

食育で育てたい「食<sup>た</sup>べる<sup>ちから</sup>力<sup>い</sup>」



<p>1 こころ からだ けんこう いじ 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2 しょくじ たいせつ たの ちから 食事の大切さや楽しさを理解できる</p>	<p>3 しょくざい えらぶ じぶん 食材を選び、自分で食事づくりができる</p>
<p>4 いっしょ た べたい ひと 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 にほん しょくぶん 文化 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 た べ物 や つくる ひと への 感謝の気持ちをもつ</p>

か てい と く

家庭で取り組みたい「食<sup>しょく</sup>育<sup>いく</sup>」



<p>あさごはんを<sup>た</sup>食べる</p>	<p>かぞく しょくたく かも 家族で食卓を囲む</p>	<p>いっしょ しょくじ したく 一緒に食事の支度を<sup>する</sup></p>	<p>わが家の味を<sup>つた</sup>伝える</p>
------------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------