

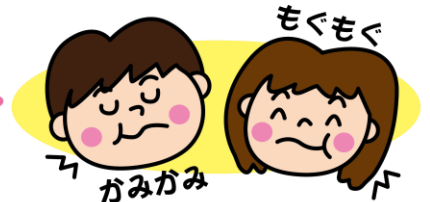


6月給食だより

令和8年6月3日
目黒区立向原小学校
校長 龍花 千鶴
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



やさしい野菜スティック



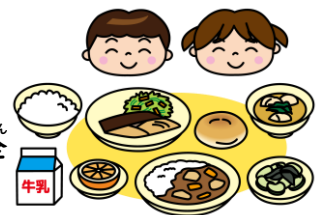
小さな小魚



するめ

※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。



よい姿勢で食べましょう。



口に入れる量は、少な目にしましょう。



よくかむことを意識しましょう。



口の中の食べ物を飲み込んでから、お話ししましょう。



食べている人を笑わせたり驚かせたりしないようにしましょう。



慌てて食べずに、ゆっくり食べましょう。

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」



た ちから い ちから はくく
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



生涯にわたって、心身ともに健康で、生き生きと暮らしていくために必要な「食べる力」は、あらゆる世代の人に大事な力です。その「食べる力」をはぐくむのが「食育」です。特に、子どもの時期の「食育」は、健全な心と体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる大切なものです。学校では、給食を通して食育を行っています。ご家庭でも、できるところから始めてみませんか。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



しょく いく そだ た ちから

食育で育てたい「食べる力」



<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 食事の大切さや楽しさを理解できる</p>	<p>3 しょくざい えらび じぶんで 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 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 にほん しょくぶんか 日本食文化を理解し 伝えることができる</p>	<p>6 た 食べ物やつくる人への 感謝の気持ちをもつ</p>



6月は牛乳月間です!

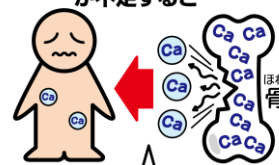


6月1日は「牛乳の白」、6月は「牛乳月間」です。給食には、牛乳が毎日登場するのはなぜか。そのなぞについて説明します。

給食にはどうして牛乳が出るの?

牛乳に豊富に含まれる「カルシウム」は、骨を丈夫にしてくれます。骨を丈夫にすることができるのは、20歳くらいまで。それまでに、カルシウムをしっかり摂って、骨を丈夫にすることが大切です。カルシウムは、体を動かすためにも欠かせない栄養です。足りなくなると、骨からどんどんカルシウムがなくなっていき、骨がスカスカになってしまいます。スカスカの骨は弱く、折れやすいです。丈夫な骨を作るために、毎日カルシウムたっぷりの牛乳が、給食に登場しています。

からだ たいえき なか 体(体液)の中のカルシウムCa
 が不足すると…



ほねは 骨や歯にたくわえた カルシウムCaが使われてしまう!