



令和5年5月31日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

6月に入ると、梅雨の季節になります。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったり、また5月には前日との気温差が10℃以上の日もあったりと体調を崩しやすいです。しっかり食べ、しっかり休むことを心がけ、元気に過ごしましょう。

6月の給食目標：よくかんで食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんはいつもよくかんで食べていますか？「よくかむこと」は、歯と口や体の健康にとってよいことがたくさんあります。給食では6月5日にかみかみメニューを出します。それぞれの料理の最初の一口は、いつもより5回多くかんで食べてみてくださいね。よくかむと、健康によいだけでなく、食べ物の味がよく分かるようになります。

よくかんで食べると
こんないいことがあります。

薄味でおいしく食べられるようになります
食べ物それぞれのおいしさが
より分かるようになります。

消化を助けてくれます
食べ物を細かくすると
同時に、だ液をたくさん
出して、消化を助けます。

歯ならびをよくしてむし歯を防ぎます
よくかむことであごが
発達し、歯ならびがよくなります。

よくかんで食べるためには…
自分に合った大きさの箸
やスプーンで、口に合った
量を運びましょう。

飲み物や汁物と一緒に
口の中のものを流し込ま
ないようにしましょう。

6月は食育月間です。

6月は食育月間です。給食ではみなさんがいろいろな食材や料理、味を知ることができるような献立を心がけています。また、給食を通して、食べ物を大切に感謝して食べること、食事のマナーなどの日本の文化、みんなで協力して準備や片付けをすること、食事を楽しむことなどを伝えていきたいと思ひます。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る
生きる上で欠かせない食の大切さを知り、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康を育む
栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力する。

感謝の心でいただく
食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べる。

食品を選択する力をつける
食べ物に関心を持ち、品質や栄養面などを総合的に判断し適切に選択する。

社会性を養う
準備や片付けを協力して行い、マナーを考えることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える
季節や行事にちなんだ食事があ
ることを知る。地域の歴史や風土に
深い関わりがあることを理解し、
尊重できる。