

# 6月 給食だより

令和5年6月15日  
北区立谷端小学校  
校長 清水 智子  
学校栄養士 米山千里  
\*毎月19日は食育の日です。

## 6月は食育月間です♪

☆6月の給食目標 『よくかんでたべましょう』

☆わたしのチャレンジ『

』



毎年6月は食育月間です。食育は、生涯にわたって健やかに生きていくための基礎を作るために行われています。学校では、給食や食に関する指導を通して、食に関する知識や食生活を自身で営む力を育てています。

レストランでの外食やスーパーやコンビニ等の利用が増えている時代に合わせて、どのように食の選択するかというスキルが重要になってきている一方で、自分自身で献立を考えたり、買い物をしたり、調理するといった基本的なスキルをもっていると、より健康的な食生活を送っている人が多いことが報告されています。



子どもの成長に合わせて、少しずつ食のスキルを育てていくことは、生涯の健康にプラスになります。ぜひこの機会に、食事づくりのお手伝いにチャレンジしてみましょう。

### ◆◆ こんなお手伝いはいかがですか ◆◆



お米をとぐ



食器やおかずを運ぶ



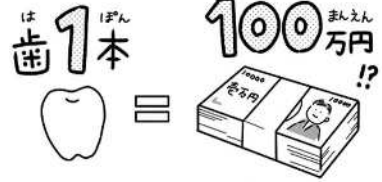
ごはんを盛る



# 歯と口の健康について



歯や口の中が健康な人は、元気で過ごせる時間が長いことがわかってきています。しかし、大人の歯は一度失ってしまうと、もう生えてきません。そのため、歯のお医者さんは、1本の歯は100万円の価値があると考えているそうです。歯は28本あるので、口の中は2800万円の価値があると捉えることもできます。いつまでも丈夫な歯でいるために、口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。



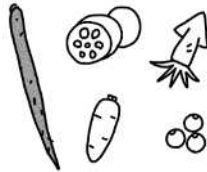
## === 歯や口の中が健康であるためにできること ===



姿勢をよくする



よくかんで食べる



歯ごたえのある  
食べ物も食べる



食後の歯みがき

姿勢がわるいと、お腹が圧迫されて、呼吸がしにくくなるため、口呼吸になりやすく、口が乾きやすくなり、虫歯や歯周病になりやすいと言われています。  
集中力を保つためにも、姿勢をよくすることは大切です。



## SHOKUIKU 食育クイズ

じめじめした季節は、食中毒に注意が必要です。食中毒を予防するための3つのポイントがありますが、

- 1) つけない
- 2) ふやさない

もう一つのポイントはなんでしょう？

- ① やっつける ② ふきとる ③ アルコールでふきとる

