



きゅうしょくだより

令和7(2025)年度
6月号
千里第三小学校

6月は「食育月間」です

食育とは、「食」に関する知識や、「食」を選ぶ力を身につけ、正しい食生活をおくる力を養うための取り組みのことをいいます。

わたしたちの体は、自分が食べたもので作られます。まずは自身をみつめて、どのように食べていけば健康でいられるのかを考えてみましょう。

食育で育てたい「食べる力」

～第4次食育推進基本計画より～

心と身体の健康を維持できる

食事の重要性や楽しさを理解する

食べ物の選択や食事づくりができる

一緒に食べたい人がいる

日本の食文化を理解し伝えることができる

食べ物やつくる人への感謝の心

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ぜて胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむと、脳からおなかがいっぱいになったことを知らせる信号が出て、食べすぎを防ぎます。

脳の働きを活発にする

あごの筋肉を動かすことで顔のまわりの血管などが刺激され、脳の血流もよくなるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

かみごたえのある食品で かむ力アップ

「広島菜入りういまいごはん」に



4日の給食は カミカミ献立です

6月23日は「沖縄慰霊の日」

今から80年前に、沖縄で激しい戦争が行われました。6月23日は、その犠牲者の霊をなぐさめ平和を祈る日です。沖縄にちなんだ料理「クファジュシー」「もずくスープ」が登場します。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を～つけない・ふやさない・やっつける～

手洗いをきちんと行いましょう



すいたしきょういっかい
吹田市教育委員会より

「食育のすすめ」のキャッチフレーズ募集

6月は食育月間です。「食」に関することを

テーマにした作品を募集しています

優秀作品は、賞状がもらえます。

教育委員会保健給食室のHPで紹介されます

テーマ

- 食を通じたコミュニケーションについて
- バランスの取れた食事について
- 望ましい生活リズムについて
- 食を大切に作る気持ちについて
- 食の安全について など

応募する人は右の用紙に記入して、切り取って、

担任の先生か給食の先生に提出しましょう

しめ切りは6月23日(月)

応募作品の中から

給食委員会で

素敵な作品をいくつか

選んでけい示します。

みんなの応募待ってます。



「食育のすすめ」キャッチフレーズ

応募用紙

※応募いただいた作品は返却しません。

※名前は表彰状に使用しますので正確に記入してください。

①学校名	千里第三小学校	
②学年・組・番号	年	組
③名前(ふりがな)	番	
④キャッチフレーズ		



例 (昨年度応募作品より)

・にんじんと わかりあえたよ 6年で

・一日の活動スイッチ 朝ごはん

・まず食べて そして知り守ろう いちばんおいしい 日本の旬

・お弁当 いそがしいけど ありがとう

・おしゃべりで 家族とほほ笑む ばんごはん