

2025年

# 給食だより 6月号

吹田市立岸部第二小学校

過ごしやすい日が続いています。勉強や運動をするのにとってもいいですね。

暑さに備えて、今のうちにしっかり食べておいて下さい。

体調をくずさないように気をつけましょう。

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

食事は体も心も大きくします。食育月間に“食”について関心を持ち、正しい知識を身につける機会にしましょう。

食育とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識と食を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てようとするものです。

### 学校での「食育」の取り組み

子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食生活を身につけるために、食に関する指導の6つの視点に沿って取り組んでいます。

- 食事の重要性
- 心身の健康
- 食品を選択する能力

- 感謝の心
- 社会性
- 食文化



### 家庭でできる食育、このようなことをしてみよう。

- いっしょに食べて、一日のことを話す。
- 朝ごはんを毎日食べる。
- 親子で買い物に行く。
- 旬のものを取り入れる。
- 親子でクッキング。
- 食事のマナーに気をつける。
- 食後のかたづけを手伝う。
- 食事のあいさつをする。
- 野菜を育ててみる。
- 家族みんなで食卓を囲む。

## 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

健康な体は、歯や口の健康からはじまります。歯は食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。何歳になっても自分の歯で食事ができるように、日頃からよくかむようにしましょう。

### じょうぶな歯をつくろう

じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べ物や、かみごたえのある食べ物をしっかりとかんで食べるようにしましょう。

#### カルシウムを多く含む食べ物



ぎゅうにゅう



ひじき

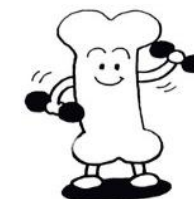


だいず



じゃこ

カルシウムのカルちゃん



#### 歯ごたえのある食べ物



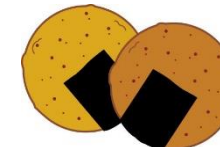
ごぼう



するめ



こんぶ

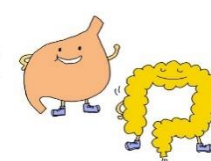


せんべい

### よくかむとどんないいことがあるのかな？



歯が強くなる



消化がよくなる



頭がよく働く



腹八分目で食べ過ぎを予防