

\*\*\*\*\*

# きゅうしょくだより

令和6年(2024年)6月号

吹田市教育委員会

\*\*\*\*\*

## 6月は「食育月間」です



わたしたちの体は、自分では栄養を作り出すことができないので、食べものから栄養をもらって生きています。食べものがわたしたちの体を作っているの  
で、「なにをどのように食べるか」で、「健康な体になれるか」が決まります。

健康的な食生活をするために身につけましょう!

### 食に関する知識

### 食を選ぶ力



- 栄養三色
- 食べものの旬
- 食文化・行事食
- マナー・あいさつ など



- なにをどれだけ食べたらいいのかな?
- 安全な食べものは?

### 食に関するたくさんの経験

食べものを育てたり..

親子で料理をしたり..

家族で食事をしたり..



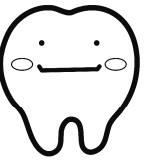
家族みんなで「食べる」ことについて考えましょう!!

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

健康な体と心を作るためには、バランス良く食べることが大切です。よくかまない、消化が悪くなり、十分な栄養がとれません。しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。



健康な歯と口をつくる食生活のポイント



よくかんで食べる



目安は1口30回

すきらいをしない



歯を作るのに栄養バランスが大事!

おやつは時間をきめて



何度も食べると虫歯になりやすくなるよ

食べたら歯みがき



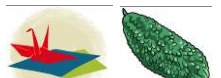
食事終了のけじめになるよ

6月の給食より「よくかんで食べましょう!」

4日: 広島菜入りもち玄米ご飯・いかフライ・かみかみ豆



6月23日は「沖縄慰霊の日」



今から79年前、沖縄は日本の中でただひとつ、住んでいる人を巻き込んだ戦場になりました。沖縄での地上戦が終わったのが、1945年6月23日だったことから、この日を「沖縄慰霊の日」と決めました。この機会に、どうしたら戦争のない平和な世の中が続くのか、みんなで考えてみましょう。



23日が日曜日なので、21日の給食を沖縄にちなんだ献立にしています。もずくスープ・厚揚げとゴーヤのチャンプル・パインゼリー