

6月給食だより

令和7年度
安中市立磯部小学校

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる 消化を助け、栄養の吸収が高まる	満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ 満腹感	だ液がたくさん出て、むし歯を予防する 脳の活性化し、精神を安定させる
--	-----------------------------------	--

よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる 12345678910	★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする	★かみこたえのある食べ物を取り入れる	★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない
--	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------

安中総合学園高校との交流

5月14日につくし学級が安中総合学園高校との交流活動で、トマトの支柱立てや身かき、たまねぎの収穫などの農業体験をしました。6月の給食では、安総で収穫されたたまねぎとじゃがいもを使用します。安総の生徒さんが大切に育てた野菜です。感謝の気持ちをこめておいしくいただきます。



安総 たまねぎ・じゃがいも使用献立

- 6月17日(火) にくじゃが
- 6月18日(水) オニオンスープ
- 6月24日(火) じゃがたま汁

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける	ゆっくりよくかんで食べる	家族で食卓を囲む
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける	食品表示や産地を意識して食品を選ぶ	親子で一緒に食事の支度をする
食材の無駄を減らすよう心がける	郷土料理や行事食を取り入れる	家庭菜園や農業を体験する機会をつくる