

給食だより





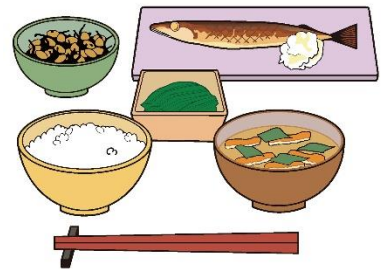

宇美町立宇美東小学校
令和8年 6月号

6月は「食育月間」です！



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>心と身体の健康を維持できる</p> 	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p> 
<p>一緒に食べたい人が (社会性)</p> 	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p> 	<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p> 

みんなで楽しく食事をしたり、料理をしたり、食事のマナーを身につけたりすることも食育のひとつです。家庭でも学校でも、身近なことから実践していけるといいですね。

自分の健康のためにできること...

毎日(まいにち)を元気(げんき)に生き生き(い い く)と暮らす(なに た)ためには、何をどのように(じゅうよう)食べる(じぶん)かがとても重要です。自分の健康(けんこう)のためにできることをいくつか(しょうかい)紹介します。食べる(た)ことについて(みなお)あらためて見直し、できること(と)から取り組んで(く)みてください。

①朝(あさ)ごはん(た)を食べる(しゅうかん)習慣(じかん)をつける。

②ゆっくり(か)よく(た)噛んで(た)食べる。

③塩分(えんぶん)のとりすぎ(き)に気(つ)を付ける。



6月(がつ)4日(か)~10日(か)は、『歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)週間(しゅうかん)』です。

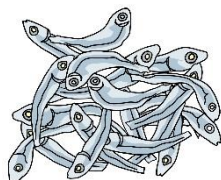


丈夫(じょうぶ)で健康(けんこう)な歯(は)と口(くち)を保つ(たも)ためには、よくかんで(た)食べる(た)ことや、食事(しょくじ)の(あと)後に(は)歯(みが)を磨く(みが)ことなど、日頃(ひごろ)からできる(せ)ことがあります。また、歯(は)の成長(せいちょう)に欠かせ(か)ないカルシウム(カルシウム)を積極(きよくてき)的に(しょくじ)食事(しょくじ)に取り入れ(と)ましょう。

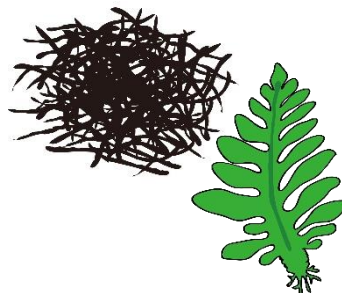
《カルシウム(カルシウム)を多く(おお)含む(ふく)食品(しょくひん)》



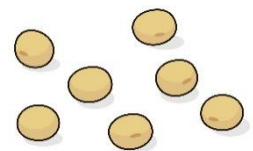
ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品



こざかな 小魚



かい 海そう



だいず 大豆・大豆製品



こまつな 小松菜