



# 給食たより

平成30年5月30日  
調布市立石原小学校  
校長 樋川 宣登志  
栄養士 岩崎 可愛

6月4日は虫歯予防デー、10日までの一週間は、歯の衛生週間です。丈夫な歯を維持するために歯についての知識を深め、この機会に食生活を見直しましょう。今月のこんだてには『かみかみメニュー』を入れました。普段から「よくかむ」ことを意識して食べましょう！また、6月は食育月間です。この機会にぜひ「食」について、話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



### 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



かたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!



骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしっかり  
歯をみがく



### <保護者の皆様へ お願い>

給食費は、毎月1日にご登録いただいているゆうちょの口座より引き落としとなります。残高をお早めにご確認の上、納入をお願いいたします。

1・2年生 4450円 . 3・4年生 4650円 . 5・6年生 4850円

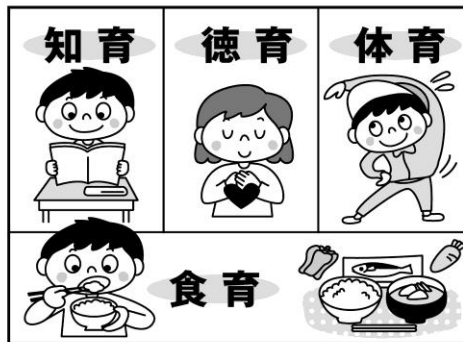
※1年生と転入生については6月のみ、4・5・6月分の3ヶ月分の金額で引き落としとなりますのでご注意ください。

## 「食育」は生きる上での基本です！～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切に心がけていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### ●食育とは…(食育基本法・前文より)

- ◎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
- ◎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こと



### ●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。

<h4>★食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>★心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<h4>★食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>
<h4>★感謝の心</h4> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<h4>★社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h4>★食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>