6月 給食だより

令和５年５月２９日
調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
栄養士

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期はじめじめした蒸し暑い日が続き，食欲も落ちやすくなります。夏本番に向けて，暑さに強い体をつくるためにも，今のうちからバランスの良い食事を心がけ，元気に過ごしましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには，子どものころから食に関する知識を身に付け，健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年６月は，国が定める「食育月間」です。この機会に，日々の「食べること」について，あらためて考えてみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『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べきもの』と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

≪給食費の振替について≫

６月の給食振替日は５日(月)です。未納となりませんよう，残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は，以下のとおりです。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
振替額	8,900 円		9,300 円		9,700 円	

ゆっくりよくかんで食べていますか？

６月４日からの１週間は，厚生労働省，文部科学省，日本歯科医師会，日本学校歯科医会が実施する，「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて，健康な体をつくるには，歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つため，日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには？

◆一口30回を目安に，よく味わって食べる。

◆食べ物を水分で流し込まない。

◆かみごたえのある食べ物を取り入れる。

歯と口の健康を保つには？

◆食事やおやつは決まった時間に食べる。

◆食べた後は，しっかり歯をみがく。

◆カルシウムを意識してとる。

カルシウムが多くとれる食べ物

６月４日の給食は“かみかみメニュー”です。カルシウムが多い大豆や小魚，ごま，小松菜を使っていますよ。食感もポイントです。カリカリ，しゃきしゃき，ほかには…？よくかんで，味わいながら食べてみてくださいね！