



令和5年 5月30日

七尾市立石崎小学校

南の方からは、梅雨入りのたよりが聞こえ始め、暑くなったり、涼しくなったりと、気温の激しく変わる日々が続いています。からだの調子をくずしやすくなるので、朝ごはんをしっかり食べて、元気なからだを作っておくことが大切です。

『食育基本法』が施行され、毎月19日の『食育の日』に加えて、毎年6月は『食育月間』です。毎日の食事は、子どもたちの健康に大きな役割を果たしています。成長に欠かせない栄養をとるばかりでなく、豊かなこころを育て、よい人間関係を作る力をつけていきます。自分で考えて正しい決断をし、よりよい生活のできる大人になるためにも、食を通して学ぶことは多くあります。毎日のくらしの中で、家庭での食についても、この機会にぜひ話し合ってみましょう。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から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に、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

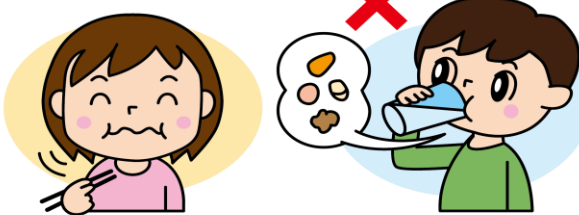


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

| | | | | |
|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| むし歯を予防する | 肥満を予防する | あごの発育を助ける | 味覚の発達をうながす | 栄養の吸収がよくなる |
|---------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|

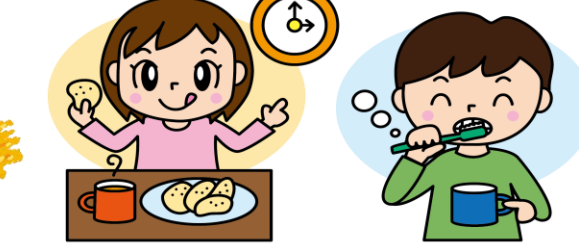
かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、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



目指せ！給食マスター

| | | | |
|------------------------|------------------------------|---|------------------------------|
| よい姿勢で食べましょう | 口をとじて、よくかんで食べましょう | 立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう | 時間内に食べ終わるようにしましょう |
|------------------------|------------------------------|---|------------------------------|

今月の給食じわもん

| | | | | |
|------|--------|-----|-----|----|
| 米 | 牛乳 | 豚肉 | たまご | さば |
| ふくらぎ | はたはた | 大豆 | | |
| きゅうり | 太きゅうり | 小松菜 | | |
| 水菜 | チンゲンサイ | 米粉 | | |