



七尾市立小丸山小学校
令和7年6月号

6月は食育月間です

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるそうですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の一つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通した食に関する指導を行っています。

一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること



●体が成長する時期にふさわしい内容の食事で、元気よく過ごそう！

二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと



●「食は大切、食は楽しい！」給食を通して、よい食べ手になるよう学ぼう！

三 学校生活がゆたかな恵みに、あかるい社交及び協同の精神を養うこと



●誰もが気持ちよく食べられるマナー、助け合いと思いやりでなかよく楽しく！



七 食品の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



●食べ物を通して、世界や社会のしくみを知り、その課題の解決も考えていこう！

六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること



学校給食は
健康な未来を育む
虹のかけはし

四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと



●すべての食べ物は自然が育んでくれた豊かな命の恵み。大切に食べよう！

6月の給食目標

「よくかんで食べよう」

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることにはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

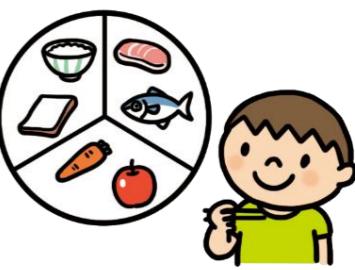
よくかんで食べる

よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



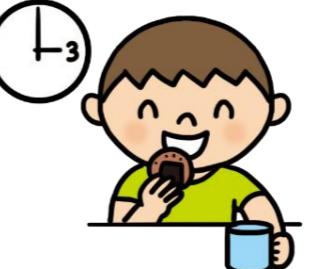
好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間で決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたら歯みがき

歯や歯の間にいた食べかすを取り除きます。食事終了のはじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。



暑い季節を元気にすごすために

ドキッ？衛生管理の“あるある”大ピンチ！

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、水だけの手洗いでませている

解説 水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきれどができません。せっかんでていねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ！

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです※。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。

