

きゅうしょくたより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和8年5月29日

ゆっくりよくかんでいきますか？

6月4日～10日は、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。健康な歯と口があってこそ、食事をおいしく食べて、健康な体をつくることができます。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。

6/4～6/10

歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

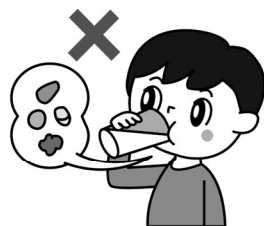
むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

かむ習慣をつけるには？

★一口15回以上を意識し、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。

カルシウムが多くとれる食べ物



未来へつながる「食」を考えよう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることを改めて見つめ直し、ご家族の健康、そして食の未来を考える機会にしてみませんか？

6月は食育月間



●自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける 	ゆっくり、よくかんで食べる 	塩分のとり過ぎに気をつけ、ほどよい「適塩」を意識する
--------------------	-------------------	--------------------------------

●食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る 	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ 	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
-------------------------------	----------------------------	-------------------------

<子供たちの健やかな成長を願って>

学校では、日々の学校給食や食に関する学習活動を通して、子供たちの食育に取り組んでいます。偏食や少食、肥満や痩身など、不安なことや心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。お子様の健やかな成長に向けて一緒に考えていけたらと思います。

食育日記～1年生「グリーンピースのさやむき」～ ～2年生「そらまめのさやむき」～



「グリーンピース、わたしの8こは知っているよ！」「ぼくのは9こ！」「本当にそらまめのベッドだ！」「豆についている黒い線はなんだろう」…今年も子供たちは、たくさんの発見をしながら「おいしくなあれ」と、心を込めて頑張ってむきました。取り出した豆は給食室へ。旬の食べ物や人とふれあう大切な活動になりました。

