



給食だより 6月号

令和7年5月30日
渋谷区立西原小学校
校長博多正勝
栄養士高橋翠



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもので、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つことです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

©少年写真新聞社2025

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性にかたむいた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

6月4日～10日の給食には、大豆や切干大根、ごぼうなどよくかんで食べる食材がたくさん入っています。給食でも家庭でもよくかむことを意識してみてください。

