



# きゅうしょくだよい

令和5年5月30日  
北区立王子小学校  
校長 原田 英孝  
栄養士 加藤 梨奈

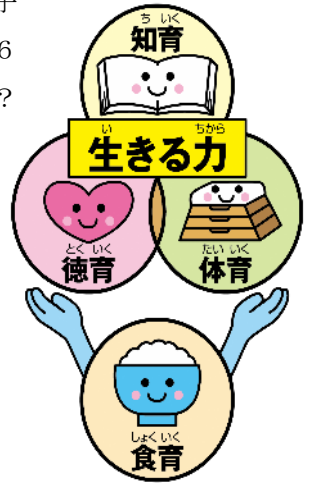
あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時季になりました。この時季は、不安定な天気が多くなり、カラッと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降ると寒くなったり、気温が高くてじめじめとした空気になることも多いです。気温の差で体調を崩しやすいので、体調管理に気をつけたいところです。また、食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存にもお気をつけください。

## 「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」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供の頃から、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。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

### 家庭で取り組みたい「食育」

<b>朝ごはんを食べる</b> 	<b>家族で食卓を囲む</b> 	<b>一緒に食事の支度をする</b> 	<b>わが家の味を伝える</b> 
---------------------	---------------------	------------------------	----------------------



## ★ 6月の給食目標：衛生に気をつけて食事をしよう ★

衛生とは、「健康を守り、病気の予防をすること」という意味です。せっけんを使ってきちんと手洗いをして、感染症や食中毒を予防しましょう。また、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなければなりません。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！

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚が発達する</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	--------------------	-----------------------

### 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



5~8日の給食では、「歯と口の健康週間」にちなんで、かみかみメニューを提供します！

