

6月給食だより

令和6年5月31日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾

運動会が終わり、梅雨の季節になりました。体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、こどもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

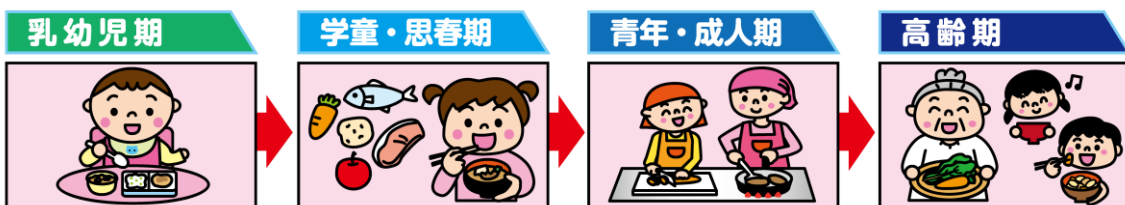
- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



ライフステージ別に見る食育の取り組み



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む

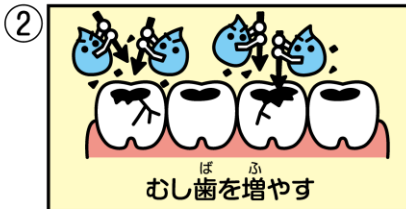
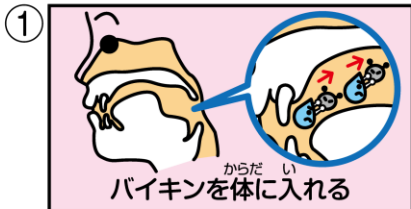


地域の郷土料理や行事食を味わう



は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ

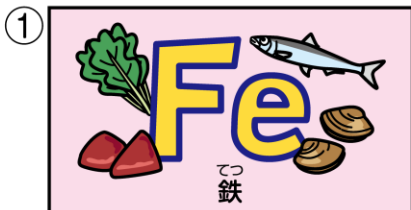
Q1 くち なか で えき やくわり ただ 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？



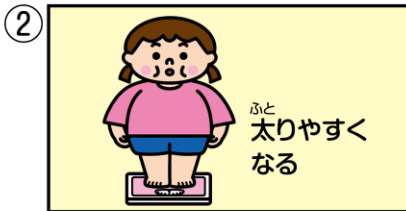
Q2 は けん こう よ た かた 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？



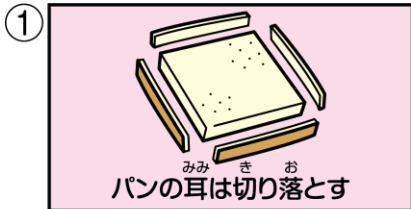
Q3 は ざいりょう えい よう そ 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



Q4 た なに お よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



Q5 つぎ た く ふう 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



こたえ

Q1=③ (バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) **Q2**=① (だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) **Q3**=② **Q4**=① (かむことでおなかいっぱいと **Q5**=② (かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

ハンカチ・ティッシュ・ランチョンマットを 必ず 持ってきましょう。

マスクは2枚ランドセルに入れておきましょう。