



# 給食だより

2025. 6月



新宿区立花園小学校  
校長 川崎 勝久  
栄養士 野呂 遥夏



6月は、雨の季節。梅雨をむかえるとじめじめとした天気が続きます。梅雨の時期も体調を整

えて元気に過ごしましょう。水分ほきゅうも忘れずにしましょう。

「食育基本法」制定から20年



## 6月は食育月間



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

### ～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- ☐ 心と体の健康を維持できる
- ☐ 食事の重要性や楽しさを理解できる
- ☐ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ☐ 一緒に食べたい人がいる
- ☐ 日本の食文化を理解して伝えることができる
- ☐ 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

## 6月の給食目標「歯をじょうぶにしよう」

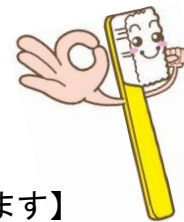
©少年写真新聞社2021

みなさんは、1回の食事で何回食べ物をかんで食べていますか？よくかんで食べると食べ物をよく味わって食べられるようになるので食事がもっとおいしくなります！

そして、6月4日から10日は、歯と口の健康を考える『歯と口の健康週間』です。じょうぶな歯を作るためには、よくかむことが大切です。そして、食べたあとは、しっかりと歯をみがき、虫歯を予防しましょう。給食でも、歯と口の健康週間中には、よくかむ食べ物が登場します。

いつまでも自分の歯でおいしく・楽しく食事ができるように歯を大切にしましょう！

### ～合言葉は、「ひみこの歯がいーぜ！」～



- ひ**…肥満予防【満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます】
- み**…味覚の発達【よくかんで味わうことで、食べ物の味がよくわかります】
- こ**…言葉の発音がはっきり【口の周りの筋肉を使うため表情が豊かになります】
- の**…脳の発達【脳細胞の働きを活発にして、記憶力と集中力を高めます】
- は**…虫歯を防ぐ【よくかむとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします】
- が**…がんの予防【だ液には身体を健康にする働きがあります】
- いー**…胃腸の働きを促進【消化酵素がたくさん出て、消化を助けます】
- ぜ**…全身の体力向上【よくかむことで、筋力のアップにつながります】

