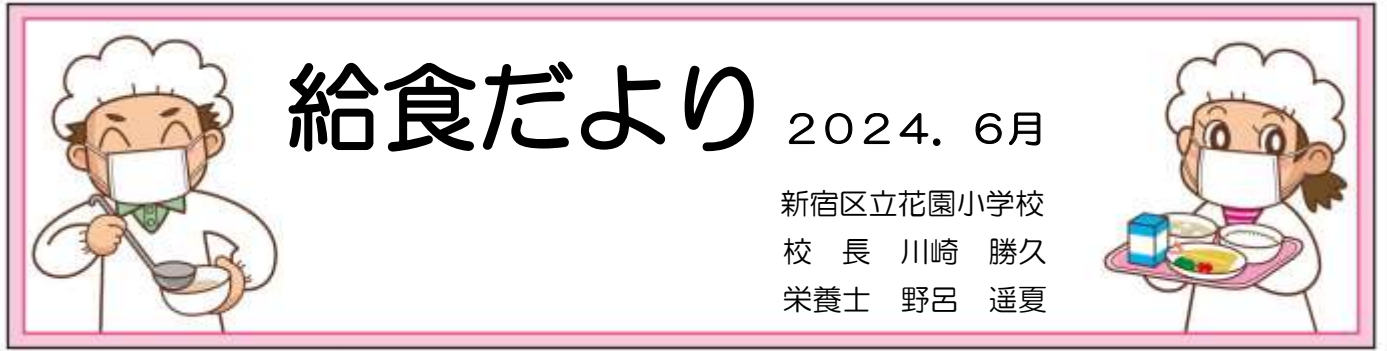




6月は、^{がつ あめ きせつ つ ゆ}雨の季節。梅雨をむかえるとじめじめとした^{てん き つづ}天気が続きます。梅雨の時期も^{つ ゆ し き たいちょう との}体調を整

^{げん き す}えて元気に過ごしましょう。^{すいぶんほきゅう わす}水分補給も忘れずにしましょう。

^{がつ しよく いく げつ かん}**6月は食育月間**

^{しよくいく}食育とは、^{けいけん つう}さまざまな経験を通じて「食」に関する^{しよく かん ちしき}知識と、^{しよく せんたく ちから み けんぜん しよくせいかつ じっせん ちから はぐく}「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。

^{しよくいく そだ た ちから かんが}**～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～**

☐ ^{こころ からだ けんこう い じ} 心と体の健康を維持できる	☐ ^{しよく じ じゅうようせい たの りかい} 食事の重要性や楽しさを理解できる
☐ ^{た もの せんたく しよく じ} 食べ物の選択や食事づくりができる	☐ ^{いっしょ た ひと} 一緒に食べたい人がいる
☐ ^{に ほん しよくぶん か り かい つた} 日本の食文化を理解して伝えることができる	☐ ^{た もの ひと かんしゃ こころ も} 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

©少年写真新聞社2021

^{がつ きゅうしよくもくひょう}**6月の給食目標「歯をじょうぶにしよう」**

6月4日から10日は、^{がつ か か は くち けんこう かんが}歯と口の健康を^{は くち けんこうしゅうかん}考える『歯と口の健康習慣』です。^{は つく}じょうぶな歯を作るためには、^{たいせつ}よくかむことが大切です。そして、^た食べたあとは、^はしっかりと歯をみがき、^{むしば よぼう}虫歯を予防しましょう。

^{じぶん は}いつまでも自分の歯でおいしく^{たの しよく じ}楽しく食事ができるように^{は たいせつ}歯を大切にしましょう。

よくかんで^た食べることには、^{つぎ}次のような効果があります。キーワードは『^{こうか}ひみこのはがいーぜ』です！

ひ…^{ひまんよぼう}**肥満予防** 【^{まんぶくちゅうう はたら}満腹中 枢が働いて、^{た ふせ}食べすぎを防ぎます】

み…^{みかく はったつ}**味覚の発達** 【よくかんで^{あじ}味わうことで、^{た もの あじ}食べ物の味がよくわかります】

こ…^{ことば はつおん}**言葉の発音がはっきり**

【^{くち まわ きんにく つか ひょうじょう ゆた}口の周りの筋肉を使うため表 情 が豊かになり、^{くち あ はな}口をしっかりと開けて話すことができるので、^{はつおん}発音がきれいになります】

の…^{のう はったつ}**脳の発達** 【^{のうさいぼう はたら かっぱつ}脳細胞の 働 きを活発にして、^{きおくりよく しゅうちゅうりよく たか}記憶力と 集 中 力を高めます】

は…^{は びょうき むしば ふせ}**歯の病気**（虫歯）^{えき}**を防ぐ** 【よくかむと^{えき}だ液がたくさん出で、^{くち なか}口の中をきれいにします】

が…^{がんの よぼう}**がんの予防** 【^{えき はつ ぶっしつ はつ さよう け はたら}だ液には発がん物質の発がん作用を消す 働 きがあります】

いー…^{いちよう はたら そくしん}**胃腸の 働 きを促進** 【^{しょうかこうそ}消化酵素がたくさん出で、^{で しょうか たす}消化を助けます】

ぜ…^{ぜんしん たいりよくこうじょう}**全身の体力向上**