

給食だより 6月号

令和 7 年 6 月 10 日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 鈴木 乃々
栄養士 橋本 ゆりか

今日は「食育月間」です。食べることは生きることには欠かせません。食べることの大切さを考えるとともに、食についての知識と食品を正しく選ぶ力を身に付け、生涯にわたり健康的な食生活を送れるようにしましょう。



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、徳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てることです。

～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

～よくかんでむし歯予防～

よくかんで食べると、だ液がたくさんでできます。
だ液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、
歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。
するめなどの水分の少ない食品は、よくかんでだ液を
たくさん出さなければ、なかなか飲み込めません。また、食材を大きく
切ると、噛む回数が増えるので、だ液をたくさん出すことにつながります。
よくかんでだ液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう!!



ば よぼう
むし歯を予防する!

～給食当番用白衣について～

給食当番になった週末は、お子様が白衣を持ち帰ります。ご家庭で洗濯・アイロンがけをしていただき、週明けに返却してください。ご家庭で洗濯される際、とれそうなボタンや少しの破れ、フックに掛ける下げ紐の破損などは修理していただきますようお願いいたします。
【PTA文化委員さんが予備のボタンを袋につけてくださっています。】
予備のボタンがない場合、ひどい汚れや激しい破損などにつきましては、担任の先生にお知らせください。