

6月

食育だより

ランチタイム

毎月19日は食育の日
さくら小学校

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう!

給食目標
てあらい・みじたくを
きちんとしよう



いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう!

てあらい
手洗い



せいけつな
ハンカチ



マスクは
鼻まで



かみは
ぼうしに



つくえの上を
ふく



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見ましょう。気になることはありませんか？この1週間できっかけにして家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください！



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かみごたえのある食べ物

・かたいもの



・食物繊維の多いもの



・弾力性のあるもの



かみかみ献立

6月4日はかみかみ献立です。

ごはん
牛乳
チキンチキンごぼう
かんぴょうのごま和え
根菜汁

かみごたえのある食材が豊富に含まれています。よくかんで食べることを意識してみましょう！