しょくいく

6月食育だより

国本中央小学校
令和7年6月

６月に入り，もうすぐ梅雨入りしますね。
みなさんの植えた稲や花などの植物には恵みとなる雨ですが，じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日など温度変化が大きい時期で，体調を崩しやすい時期でもあります。
手洗い・うがいなど身近な衛生管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

５月１２日（月）に田植えをしました！

５月１２日（月）に地域ボランティアの半田さんのご指導の下，田植えを行いました。
当日はきょうだい学年（１年と６年・２年と５年・３年と４年のペア）で行いました。１年生は初めての体験でしたが，６年生が最初から最後までよく面倒を見てくれました。
２年生～６年生は昨年の経験が生かされてきれいに植えることができました。泥だらけになりながらも，楽しそうにがんばっていました。秋の収穫が楽しみですね。
お手伝いをしていただいた保護者の皆様・地域の方々ありがとうございました‼

２年生がさつまいもを植えました！

２年生がさつまいもの苗植えをしました。田植えに続いての畑仕事。作物を育てることの大変さが分かりますね。秋には大きく成長したさつまいも堀りができます。楽しみですね。たくさんのさつまいもが収穫できるとよいですね。
給食の献立にも使いたいと思っています。

「６月は食育月間」です！

平成１７年に「食育基本法」が制定され，国をあげて広く食育を進めていくために６月は『食育月間』，毎月１９日は『食育の日』となりました。

食事は毎日のことであり，生きていくために欠かせないものです。「食べることの大切さ」について考えてみましょう。

食育とは…

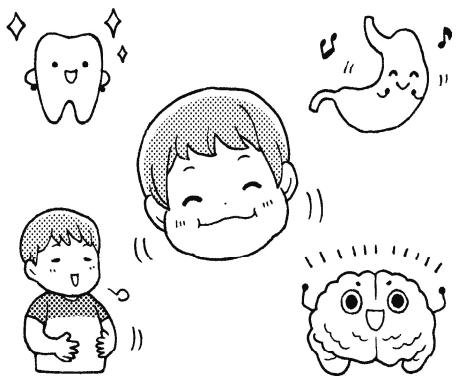
- 食事の重要性・喜び・楽しさを理解する。
- 健康のために望ましい栄養や食事のとり方を理解して，自ら管理する能力を身に付ける。
- 食品の品質・安全性を自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食物を大事にし，食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 地域の産物，食文化や食にかかわる歴史などを理解し，尊重する心をもつ。

★歯を大切にしましょう★

６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること，虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし，健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように歯を大切にしましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て，口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして，むし歯を防ぎます。そして，食べ物が細かく砕かれるため，唾液と混ざりやすくなり，消化・吸収がよくなります。また，ゆっくり時間をかけてよくかむと，脳が満腹になったと感じて，食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて，脳の働きも活発になります。



学校や児童の様子は，こちらからも見ることができます　→　国本中央小学校ホームページ

http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/

QR コードの画像