



6月の食育だより

令和6年度 6月 錦小学校

今月の給食目標



正しいマナーで
食事をしよう

6月は食育月間です。食育とは正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性をはぐくみ、生き生きと暮らしていくことを支援する教育です。

正しいマナーで食事をしよう

今月の目標は、正しいマナーで食事をしようです。皆さんはマナーを守って食事ができていますか？食事をしたときにマナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしまいます。食事のマナーは「思いやる心」が深く関わっています。楽しく食事をするために食事マナーをお子さんと一緒に見直してみてください。

できていますか？

正しい食器の並べ方



正しい姿勢

- ・食器をちます
- ・背筋を伸ばします
- ・ひじはつけません
- ・足は組みません、ばたばたさせません



正しい後片付け

- ・お皿の中に食べ残しが無いか確認します
- ・お皿やお椀をきちんと重ね、お箸やスプーンは向きをそろえて、片づけます

正しいお箸の持ち方



6月4日～10日は歯と口の健康週間！

6月4日から10日までは、「**歯と口の健康習慣**」です。
食事をはじめに入れる**口の健康を保つことは、おいしく食事をするために大切なことです。**

噛むことでこんな効果があります

- ①脳の中の満腹中枢が刺激されて、**食べ過ぎを防げる！**
- ②唾液が出て食べ物の**消化や吸収を助けてくれる！**
- ③顎の筋肉を動かすことで**脳の血流量が増え脳を活性化させる！**
- ④噛むことによって出た唾液の働きで**虫歯の予防！**



食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

6月は食育月間です！

毎月19日は
食育の日って知ってた？



食育とは、学校や家庭でのさまざまな経験を通じて、『食』に関する知識と食べ物を選択する力を習得し、健康な食生活を実践することができる人に育てることを目標とするものです。学校では、“給食”を**生きた教材**として、食べ物の知識やバランスの良い食べ方、正しい食事のマナーなど、子どもたちが学べる機会をつくっています。心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。