

うちのひととよんでね。

食育だより

宇都宮市立新田小学校
令和3年度 第2号



6月は「食育月間」です。みなさんにとって、健康的な生活を送ることはとても大切です。心や身体の成長に大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「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。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

ハンカチをわすれずに！

給食中は机の上にハンカチを用意します。食事中に、せきやくしゃみが出そうになった時にハンカチで口をおさえます。

忘れずに持ってきましょう。

歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし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。

- ・ だ液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流します。
- ・ 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。
- ・ 食べ物が細かくくだかれるため、だ液と混ぜりやすくなり、消化吸収がよくなります。
- ・ 脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・ かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかむために

あと10回 かんで見

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

すく 少なめ!

★うらもよんでね！

