

# 6月給食だより

令和元年 6月号  
つつしが丘小学校  
発行 栄養士 指田



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子供だけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

### 乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

### 学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

### 成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

### 高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



## Let's 食育 親子クッキング教室のお知らせ

- 日時：7月26日(金)・7月27日(土) 午前10時～午後1時30分  
場所：あいぼくく 調理実習室  
対象：小学生とその保護者 \*未就学児の参加はご遠慮ください  
定員：各日15組(両日とも多数抽選)  
参加費：1人200円  
募集期間：両日とも6月17日(月)～28日(金)までに(土曜日、日曜日は除く)  
学校給食課 Tel042-541-8041へ  
献立：梅ご飯 焼き魚 ごまみそ和え かぼちゃの煮物 すまし汁 果物 麦茶

## 学校給食費納入のお知らせ

※6月分 = 6月26日(水)が口座振替日です。

6月25日(火)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 042-544-4456



たくましい昭島っ子のために

# 歯と口の健康

## 正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 健康に良い食べ方はどっち？



Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？



Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？



Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？



Q5 どちらの歯のみがき方が良い？



Q1=B Q2=B(脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合っ、体への消化・吸収をよくする／酸素を運ぶのは「血液」) Q4=B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A(歯ブラシの毛が広がらない程度の力で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)