

6月の目標

給食目標 「清潔に心がけて食事をしよう」
食育目標 「よくかむことの大切さを知ろう」



6月は
食育月間

学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。

6月の給食について

- ◎日本の伝統的な食品を取り入れました。(切干し大根・梅干し・納豆・焼きのり)
- ◎開港記念日にちなみ、関わりの深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー・ピピンバ・ラタトゥイユ)
- ◎東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。(塩ちゃんこ)
- ◎「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。(きびなごフライ・切干し大根)

6月目標

清潔に心がけて食事をしよう

食事の前の3ステップ!

①窓をあけて空気の入れかえをしよう



生活していると、部屋の中の空気はだんだんよごれてきます。外のきれいな空気といれかえましょう。

②机の上や、身の回りをきれいにしよう



机の表面を、ふきんなどでふきとりましょう

落ちているごみはひろって捨てましょう

③せっけんで手を洗おう



手には、目に見えないばい菌がついています

手洗いでばい菌をおとします

おやつにも!

6月食育

かむことの大切さを知ろう

★かみごたえのあるたべもの★



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

噛むことは、食べ物を小さくして飲み込みやすくするだけでなく、体にもよい影響を及ぼします。

命言葉は「ひみこのはがーせ」

ひ ひまん ぼうし **肥満防止**
満腹感が早く得られる

み みかく はったつ **味覚の発達**
素材そのものの味がよくわかる

こ こつばの発音がはっきり **ことばの発音がはっきり**
あごが発達、歯も正しく生え揃う

の のう はったつ **脳の発達**
脳の血流がよくなる

は は びょうきよぼう **歯の病気予防**
だ液の効果で虫歯になりにくい

が がんよぼう **ガン予防**
だ液は発ガン物質の毒消し

い いちよう はたら **胃腸の働きをよくする**
消化吸収がよくなる

ぜ ぜんりよくとうきゅう **全力投球**
力を出すときに歯を食いしぼる

