

6月

きゅうしょくだより

令和 8年 5月 29日
江東区立第七砂町小学校

食は生きる上での基本です

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことなどを目的とした「食育基本法」は、制定されて今年で20年となります。子どもたちが「食べる力」を身につけるためには、毎日の食事が教材としての大きな役割を担っています。自分で判断できる大人になるためにも「食育」を家庭・学校・地域で推進していくことが大切です。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」
で規則正しい生活リズム
をつくる

いっしょに食事の準備や
片付けをする

家族で食卓を囲み
食事を楽しむ



地域の郷土料理や
行事食を味わう



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



期間中はよくかんで食べることを意識した献立や歯を強くするカルシウムを多く摂取できる献立がたくさん登場します。

よくかんで食べることは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、だ液がでて口内の汚れを落とし、虫歯の予防につながります。

また、ゆっくりかむことで脳に「おなかいっぱいだ」という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

ひとくち30回以上かんで食べると良いとされています。歯と口の健康週間中にかむことを意識して食事をしましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

6月の給食目標

衛生に気を付けて食べよう

6月の栄養目標

食事の環境を整えよう