

# 6月 給食だより

令和4年度  
幸手市立権現堂川小学校

今月の給食目標  
手洗い・身支度を  
きちんとしてよう

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも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はいかがでしょうか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりと飲んで、健康な生活を送りましょう。

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
- 食べ物をつくる人への感謝の心を持つ



## 『食中毒予防』のため、 しっかり手を洗おう！！



これからは食中毒が増える時期です。高温多湿になり、菌が増殖しやすいため注意が必要です。給食では、パンを手で持って食べたり、口をつけるお椀やお皿、はし、スプーンをさわります。給食当番さんは、みなさんの給食を盛り付ける重要なお仕事です。しっかり手洗い・身支度をし、清潔な格好で配膳しましょう。

### 手洗いの手順

てのひら



ゆびのあいだ



てのこう



てのさき



ゆびをいっぽんずつ



てくび



## 「歯と口の健康週間」

6月4日から「歯と口の健康週間」です。よくかんで、歯の健康を保ちましょう。

### 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。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり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。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむために

#### あと10回 かんでみる

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。



#### 一口ごとに はしを置く

一口食べたら、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。

少なめ！

