

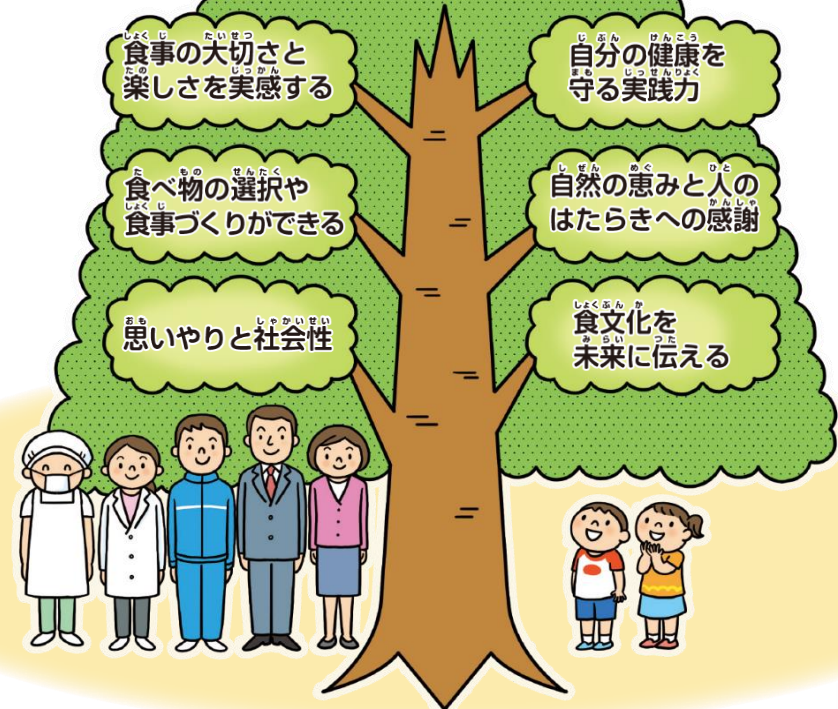
# 食育だより もぐもぐ

毎月 19 日は食育の日  
長倉小学校 6月

今年度は新型コロナウイルスの関係で休校が続き、子どもたちも学校・給食の再開を待ちに待っていたと思います。給食再開にむけて、今給食室では全力で準備しています。8日からおいしい給食を届けますので、もう少しだけお待ちください。よろしくお願いいたします。

給食目標  
正しい手洗いをして  
食事しよう

## 食育で育てたい「6つの食べる力」



### ～給食着せんたくのお願い～

給食当番が使う給食着は、学校のものを学級内の児童が持ち回りで使います。そこで、児童がご家庭に持ち帰りましたら、せんたくとアイロンがけをお願いします。染み、ゴムの伸びなどお気づきになりましたら漂白したり、繕ったりしていただくと幸いです。



## 6月は食育月間で歯の衛生週間もあります！

### 歯からのリクエスト！

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な大人の歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。食生活面からのアドバイスです。



#### よくかんで食べる

よくかむとだ液がた  
くさん出ます。だ液  
は消化を助けるだけ  
でなく、口の中をき  
れいにし、歯を丈夫  
にしてくれます。



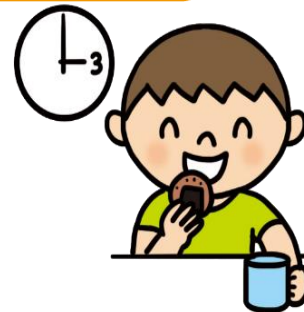
#### 好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるた  
めにはカルシウムや  
たんぱく質のほか、  
ビタミン類も大切。  
栄養バランスを考え  
て食べましょう。



#### おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物が  
いつまでもある  
と、口の中が酸性  
に傾き、むし歯に  
なる大きな原因に  
なります。



#### 食べたらずみかき

歯や歯の間について  
食べかすを取り除き  
ます。食事終了のけ  
じめとなり、「だら  
だら食べ」も防ぎま  
す。



### よろしくお願いいたします！

今年度は、栄養教諭中山・学校栄養職員上田の2名体制で、学校給食をお届けします。現在の状況が落ち着きましたら、一緒に食事を楽しみながら、食についてお話ししたり、食育の授業を行いたいと考えています。そして、毎日の給食と授業などをおして、生涯にわたって健康を維持する力を育ててほしいと思います。子どもたちのすこやかな成長のため、安全でおいしい給食を作っていきますので、ご協力をお願いいたします。

