

令和6年度第3号
5月30日発行

川口市立新郷小学校

いただきます

食育だより 6月

6月は食育月間

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面などを総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

歯と口の健康週間

6月 4日～10日

消化を助け、食べ過ぎ防止



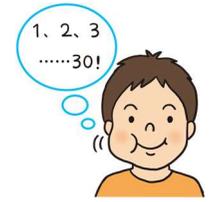
よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べすぎ防止にもつながります。かむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響がでます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して!



よくかむ習慣を身に付けるため、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」が目安とされます。やわらかいものも、飲み込む前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で食べる量もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある食品もと入れよう!

かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。



お誕生日おめでとう 新郷小学校

6月1日は「開校記念日」新郷小学校の151回目のお誕生日です。みんなで祝うために6月3日(月)は特別メニューを用意します。
★メニューは給食委員が考えました。
★デザートは「シューアイス(チョコ)」と「シューアイス(抹茶)」
「寄居町みかんゼリー」の3種類から自分で選べます。