

6月 食育だより

令和8年6月号
船橋市立法典小学校

気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。また、6月は食育月間です。食事は健康な体と豊かな心の成長につながります。生涯とおして健康に過ごすためにも、「食」について幅広く学んでいきましょう。

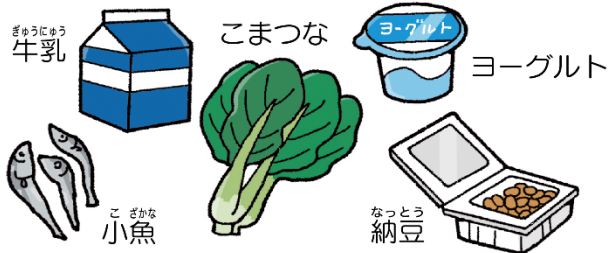
《今月の目標》 よくかんで食べよう

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

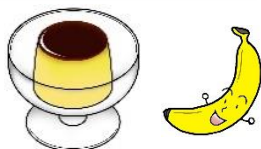
歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯はおもにカルシウムでできています。カルシウムは不足しがちな栄養素です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品などに多くふくまれているので、意識してとるようにしましょう。

★6月は食育月間です こんなことに取り組んでみませんか？

おやつを
じぶん えら
自分で選ぶ



ちようしょく た
朝食を食べる
しゅうかん
習慣をつける



みんなでおしよくじ
みんなで食事を
する



しよくじ てつだ
食事の手伝いを
する



しよくひん
食品ロスを
へ減らすよう ころこ
心がける



ゆっくりよく
かんで食べる

