

食育だより

令和7年6月号

船橋市立夏見台小学校

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いや清潔なハンカチを身につけるなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月の給食目標：よくかんで食べよう。

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。

食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。

歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。

いつまでも美味しく、楽しく食事をするために口の中の健康を保つことは大切です。

1111歯を保ち
食事をおいしく
食べよう



歯並びや発声がよくなる!



むし歯を予防する!



消化・吸収をよくする!

記憶力を高める!



食べ過ぎを防ぐ!



小学校から中学校にかけては、子供の歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。

歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

6月は食育月間です!

食育とは様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子供はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう!!

《お知らせ》船橋市食育展が開催されます。

・6月3日～8日 イオンモール船橋1階

・6月10日～15日 船橋市保健福祉センター1階

5月人気No.1 献立

5月16日(金)

チキンカツカレーライス 牛乳

ごまドレッシングサラダ メロン

※運動会応援献立です。

さくさくチキンカツにカレーをかけて
ボリュームたっぷりのカレーです。

赤組も白組もモチベーションアップ 😊

