

6月食育だより

令和8年6月1日
船橋市立高根台第三小学校

家庭数

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



6/4~6/10

はくち けんこうしゅうかん しょくせいかつ みっせつ かんけい た
歯と口の健康週間と食生活はとても密接な関係があります。「よくかんで食べる」

は けんこう ぜんたい けんこう まも
ことは、歯の健康だけでなくからだ全体の健康を守ることにもつながります。

しょうがくせい こども は えいきゅうし は たいせつ じき
小学生のみなさんにとって、これから子供の歯から永久歯が生えそろう大切な時期で
しょうがい じぶん は ば ししゅうびょう よぼう だいじ まいしょく
す。生涯にわたり自分の歯でいるためには、むし歯や歯周病の予防が大事です。毎食
ご は けんこう たも しゅうかん
後の歯みがきはもちろんです。よくかんで食べるなど、歯の健康を保つ習慣をしっかりと
み につけましょう。

かむことの効果

ひまんよぼう 肥満予防



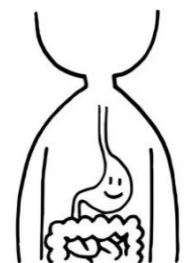
よくかんで、ゆっくり食
べるので適量で満腹感を
え得ることができます。食べ
すぎを防ぐことになり、
ひまんよぼう
肥満予防につながります。

むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がた
くさん分泌されます。だ
液の働きによって、むし
歯菌が活性化しにくくな
ります。

しょうが 消化・吸収をよくする



食べものを細かくかみくだ
き、だ液と混ぜ合わせて飲み
こむため、胃や腸での消化・
吸収がよくなります。

のう 脳を活発にして、記憶力UP



しっかりかむと、顔の
近くの頭の血管や神経
が刺激されて、脳の働き
が活発になります。

かつ しょくいくげっかん ~6月は食育月間~

まいとし かつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ きた
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

すべての人が心も体も健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことが
できるようにと、食育がすすめられています。

食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身に
つけ、健康的な食生活を実践することができるようにするものです。学校で
は、給食の時間や家庭科、食の授業などを通して行っています。

食育月間中、日ごろの食生活をふり返り、毎日食べている身近な
「食」について家族で話し合ってみましょう。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

1 こころ からだ けんこう
心と体の健康
を維持できる

2 しょくじ じゅうようせい
食事の重要性や
楽しさを理解する

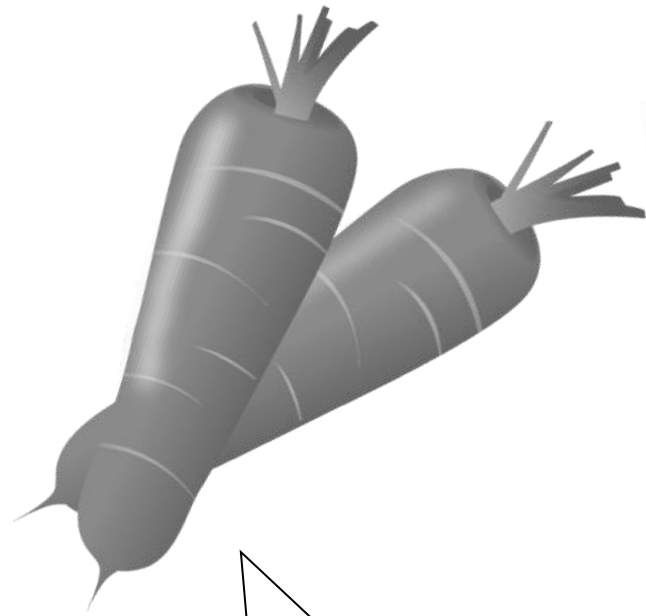
3 たものせんたく
食べ物の選択や
食事づくりがで
きる

4 いっしょ た
一緒に食べたい
ひと
がいる

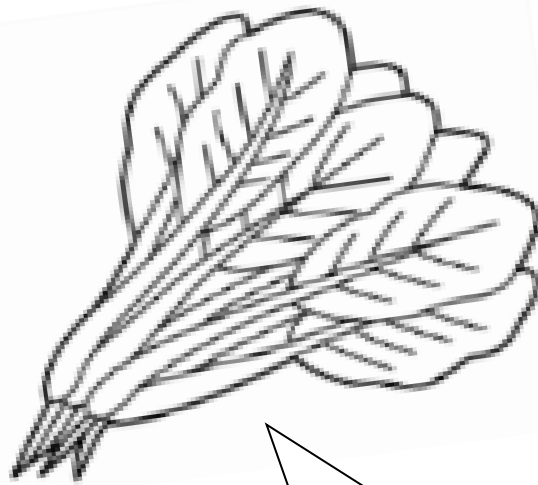
5 にほん しょくぶんか
日本の食文化を
理解し、伝えるこ
とができる

6 たものつく
食べ物やつくる
ひとへの感謝の心
をもつ

いま しゅん ふなほしさんしょくざい
★今が旬の船橋産食材:にんじん・こまつな・トマト★



たかねちく せいさん
高根地区などで生産されています。



ふなばし どうきょう
「船橋ブランドこまつな」として東京
しじょう にんき
の市場でも人気があります。



にしふなばし おおあなちく さいばい
西船橋、大穴地区のハウス栽培
せいさん
で生産されています。