

食育だより

令和7年6月2日
船橋市立高根台第三小学校

家庭数

がつ しょくいくげっかん
～6月は食育月間～



む あつ ひ はださむ ひ き おん さ たいちよう くす
蒸し暑い日が続いたかと思えば肌寒い日もあります。気温の差で体調が崩れやすくな

すいみん しょくじ き くば げんき す
りますので、睡眠や食事にも気を配って元気に過ごしましょう。

6月4～10日は



は くち けん こう しょう かん 歯と口の健康週間

しょうがくせい
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す。

しょうがい じぶん は ば しゅうびよう よぼう だいじ まいしょくご は
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。毎食後の歯

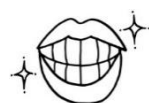
みがきはもちろんですが、よくかんで食べるなど、歯の健康を保つ習慣をしっかりと身につ

けましょう。



こうくうき のう
口腔機能がアップ！

くち きんにく きた
口のまわりの筋肉を鍛えること
で、発音がよくなったり、表情
が豊かになったりします。また、よ
く味わうことで味覚が発達し、鮮度
や異物などをいち早くとらえ安全性
が増します。



よくかむとこんないいことがあるよ！

あたま かっぱつ き おくりよく
頭を活発にして記憶力アップ！

しっかりかむとあごの近くの血管や
神経が刺激されて頭の働きが活発に
なり記憶力がよくなります。

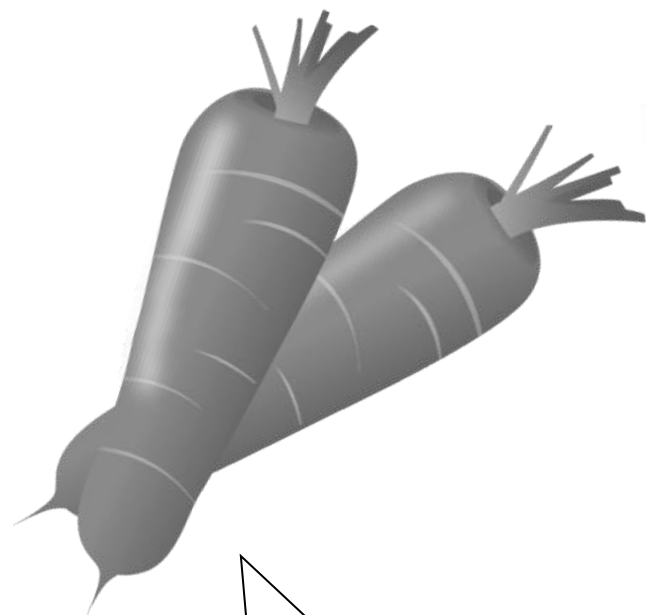


からだ けんこう
体を健康にする！

よくかむとだ液がよく出てむ
し歯の予防になります。また、
消化を助けますし、ゆっくり食
べることで肥満の予防にもなり
ます。



いま しゅん ふなばしさんしょくざい
★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。