



# 食育だより

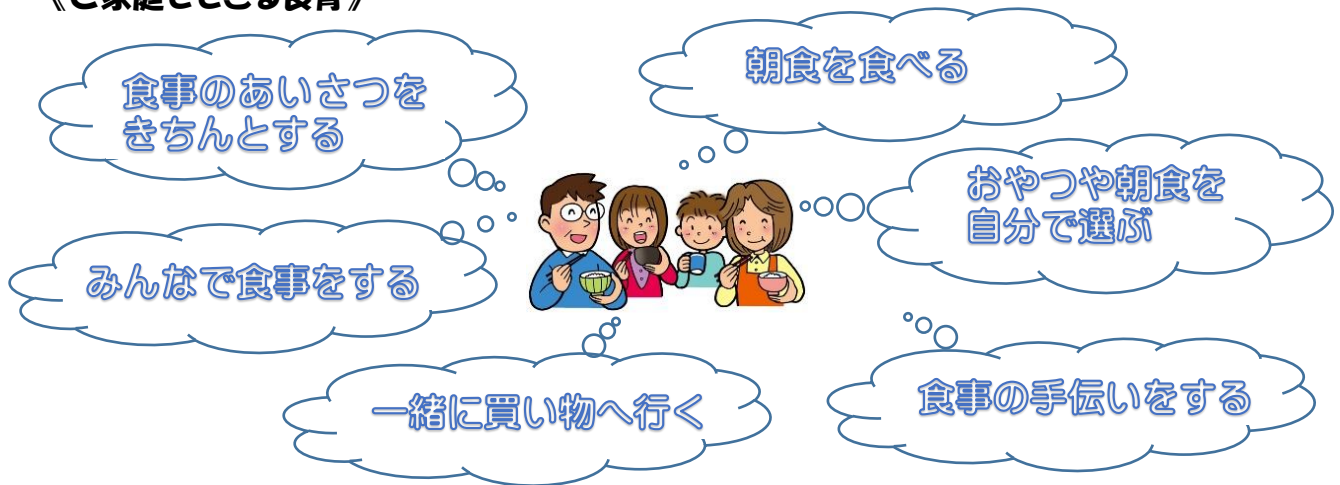
令和4年度6月号  
船橋市立八栄小学校

## ★6月は食育月間です

### 《食育で身に付けたいこと》

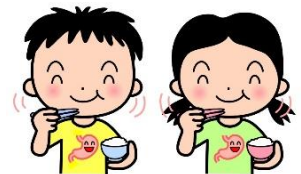
- ・食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解すること
- ・成長や健康に必要な食事を理解し、自ら管理すること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・安全な食品を選択する能力
- ・地域の産物、食文化や歴史などへの理解

### 《ご家庭でできる食育》



食事のあいさつや、毎日朝食を食べることなど、特別なことでなくても立派な食育です。他には、大人が助言をしながらおやつや朝食を自分で選ばせたり、一緒に買い物へ行き食品を探させたりするのもおすすめです。食育は日々の積み重ねです。ご家庭に合った方法で日々取り組み、子供たちの食の自立を支援していきましょう。

## ★今月の給食目標 「よくかんで食べよう」



### 《こんなにたくさん！ よくかむことの効果》

- ・虫歯を防ぐ
- ・消化を助ける
- ・脳が活性化する
- ・肥満を防ぐ
- ・歯やあごがしょうぶになる
- ・安全に食べられる（骨や種に気付く）

### 《よくかむための食事の工夫》

- 1 かみごたえのある食品を取り入れる。(きのこ、海藻、根菜、豆など)
- 2 食材を大きめに切る。
- 3 食事の時間を十分に確保する。

