



令和5年 6月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。私たちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを、自ら調理し食事の準備をすることが出来る。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

よくかんで食べよう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して!

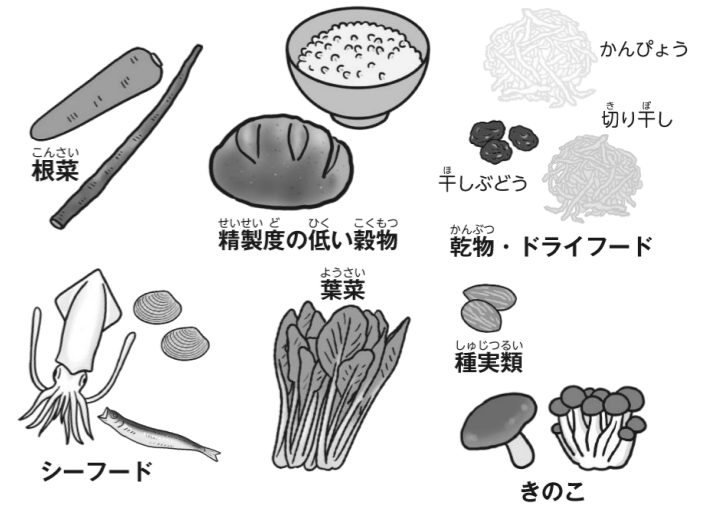
よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

1、2、3
……30!



かみごたえのある 食品もとり入れよう!

かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。



※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

※特別な事情で、給食のある授業日を10日以上欠席する場合、給食停止申請書の受理日から、土日、休日を除く6日目より返金いたします。担任に申し出があり、給食停止申請書の提出があった場合のみ返金いたします。給食停止申請書は、学校ホームページからダウンロードすることができます。

《お知らせ》

すみだ食育フェス2023 『食育でみんながつくる笑顔の環』 ※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和5年6月15日(木)～6月18日(日) 午前9時～午後4時 ※展示期間

主な会場：墨田区役所1階アトリウム ほか

会場では、小・中学校や保育園の給食、食品ロス削減等の様々な「食」に関する展示を行います。

また、食育月間である6月を中心として、「給食でつながろう!～給食からSDGsを考える～」をテーマに給食を通して子どもたちに食と命の関わりを学んでもらう取組を行います。ご家庭でもこの機会に「食」についてお話する機会を持ってみませんか?