



令和6年 6月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄

衣替えの季節となり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日から歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にも、とても密接なつながりがあります。

# かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



リラックスできる!



きおくりよく、たか記憶力を高める!



むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた表情が豊かになる!



うんどうのうりよく、運動能力をフルに発揮できる!



たす、ふせ食べ過ぎを防ぐ!



しょうか、きゅうしゅう消化・吸収をよくする!



はなら、はっせい歯並びや発声がよくなる!



きゅうしよく、こんだてで給食でかみかみ献立が出ます!



4日(火) 小魚の南蛮漬け・いとこんにやくの和え物  
5日(水) 2色ガーリックフランス

6日(木) いかのしょうが焼き  
7日(金) 3色ビーンズ

よくかんで食べましょう!

# 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。子供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知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

### 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。

### 保護者の皆様へ

- ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたら、ボタンつけなどをよろしくお願ひいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- ・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。

### 《墨田区からのお知らせ》

すみだ食育フェス2024 『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6年6月19日(水)～6月23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(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、地域の方々との協働で食育活動を推進しており、より広く知ってもらうため、6月の食育月間に合わせてイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や、野菜の推定摂取量測定の実験なども予定しています。

ご家庭でもこの機会に「食」についてお話しする機会をもってみませんか?