

# 給食だより

令和6年6月号  
川崎市立下河原小学校

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

## ～6月は食育月間～

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事、されど食事」、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

### 食育月間です！

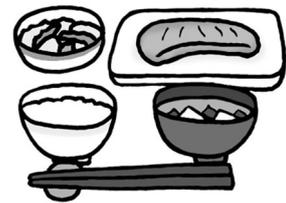
毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。

### 食を通した コミュニケーション



食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。

### バランスのとれた食事



生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。

### 望ましい生活リズム



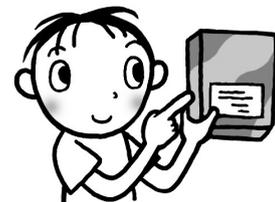
朝食を必ずとることや、早寝早起きなど、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

### 食を大切にする気持ち



食事のあいさつをしっかりするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかり表せている。

### 食の安全



自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。

# 意外と知られていない!? 「歯」の大切さ

歯は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。



## 歯の役割



食べ物を小さくして  
消化しやすくする



話すときに  
発音を助ける



体の姿勢や  
バランスを保つ

## よくかんで食べるメリット

<p><b>【肥満の防止】</b></p> <p>食べ過ぎ を防ぐ!</p> 	<p><b>【味覚の発達】</b></p> <p>味がよく わかる!</p> 	<p><b>【表情が豊かになる】</b></p> <p>顔の筋肉 を使う!</p> 
<p><b>【脳が発達する】</b></p> <p>脳に流れる 血流 UP!</p> 	<p><b>【虫歯の予防】</b></p> <p>だ液がよく 出て細菌を 洗い流す!</p> 	<p><b>【減塩】</b></p> <p>味わうと食材 自体のおいしさを 楽しめる!</p> 



## 学校給食費についてのお知らせ

第1期（4・5月分）の納期限は7月1日です。口座の残高不足の場合は、翌月に調整はされません。未納の場合、納付書が送られてきます。残高不足にならないようご注意ください。