

しょく いく



# 6月食育だより

令和2年度  
二本松北小学校

学校が再開し、子どもたちの元気な声もどってきました。  
6月から、学校のホームページで「学校給食」について情報発信します  
ので、ぜひご覧ください。当日の給食の写真や子どもたちの様子  
などをアップしたと思います。



5月28日の給食

ご感想、ご意見、ご相談などございましたら、お寄せください。  
よろしくお願ひします。

下記の欄にご記入いただき、学級担任の先生を通して送ってください。

## 6月は「食育月間」です

### 食育で育てたい 食べる力



<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

.....切り取り線.....

**テーマの話題やホームページ「学校給食」に関しての意見・要望・相談など、お寄せください！**  
テーマ：休校中の子どもの食事はどうでしたか？毎日の食事づくりのつぶやきなどもどうぞ

年 組 児童氏名 ( ) 保護者名 ( )



がつよっか とおか  
6月4日から10日まで

# は くち けん こう しゅう かん 「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

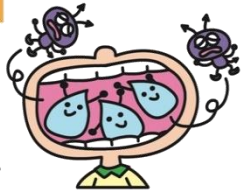
食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみこたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



## て あら しょくちゅうどく びょうき よぼう きほん 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

## て あら 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

食事やおやつの前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った後

