

小学校 給食だより

6月号

令和8年6月19日

文責:栄養教諭 御厨 千恵

※この「パクパク通信」は、海老津小の御厨と山田小の中川が担当しています。

# パクパク通信

梅雨の季節となりました。湿気や気温の変化で、体調をくずしやすい季節です。元気に学校生活を送るためにも、日々の食事を大切にしていきましょう。

## 6月は『食育月間』です

食べることは生きること、食事は、心と体の健康には必要不可欠です。忙しい日々の中で、「何を食べたか」を意識することは意外と少ないかもしれません。この機会に、ご家庭でも日頃の食事を振り返ってみましょう。

朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはんは、体に3つのスイッチをいれてくれます。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に学校生活を送りましょう。

- スイッチ① 頭のスイッチ
- スイッチ② 体のスイッチ
- スイッチ③ おなかのスイッチ



食べ物の3つの働きを意識していますか？

食べ物は、それぞれ体の中で3つの働きをしています。3つの働きがそろった食事をする事で、栄養のバランスをとることができます。日頃の食事から、食べ物の3つの働きを意識していきましょう。

- 主にエネルギーのもとになる働き
- 主に体をつくるもとになる働き
- 主に体の調子を整える働き

## 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』でした

食事をする時、一口何回噛んでいますか？よく噛むことは、歯と口の健康につながります。歯や口の健康は、体全体の健康につながるとても大切なものです。日頃の食事から、よく噛んで食べることを意識しましょう。

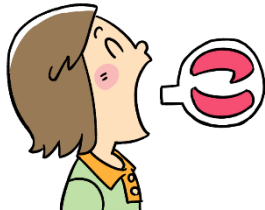
よく噛んで食べることでこんな良いことも・・・



味覚の発達



言葉の発音がよくなる



脳の発達



歯の病気予防

