



令和5年度
6月号
清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

丈夫な歯をつくらう!



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

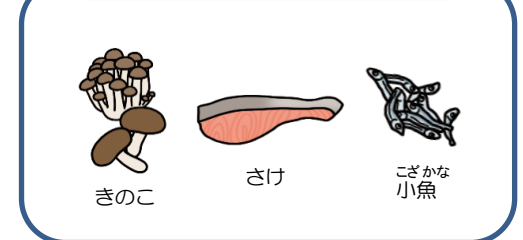
丈夫な歯をつくるためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となる栄養素は「カルシウム」です。カルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」と一緒にとると、体への吸収率がアップするので、これらを多く含む食品を組み合わせて食べることで、効率的にカルシウムをとることができます。

歯の主な材料はカルシウムですが、ほかにもさまざまな栄養素が関わっています。バランスのよい食事を心がけ、丈夫な歯をつくりましょう。

カルシウムを多く含む食べ物



ビタミンDを多く含む食べ物



※6月6日(火)に頭から食べられる「豆鮓の香味揚げ」、ちりめんじゃこやするめがはいった「かみかみサラダ」のかみかみ献立が登場します。よくかんで味わってくださいね。

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」でとなっています。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



生きるうえでの食の大切さを知る。自ら調理を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育方法を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品の選択をする力をつける



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、多くの人に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



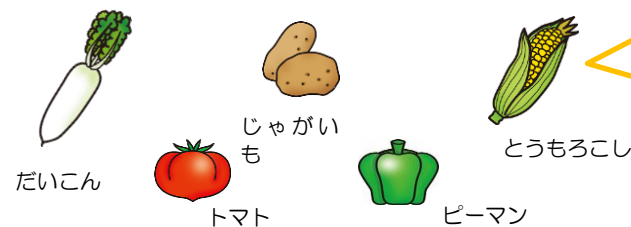
季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

出典：食育フォーラム

米粉パン登場!

6月2日(金)に、給食で「米粉丸パン」を提供します。昨年度に引き続きの登場で、国産の米粉を使用したもちもちのパンです。お楽しみに!

清瀬の野菜をいただきます!



22日(木)朝どりとれたてとうもろこしが届きます。1年生に皮むきのお手伝いをお願いします。