令和6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）

衣替えも終わり、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日からは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。

6月は食育月間です!

平成17（2005）年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。

ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の食生活

1

朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいをしないで食べていますか？

3

できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4

食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6

家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7

食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

清瀬の野菜をいただきます！

だいこん

じゃがいも

ピーマン

にんじん（24日）

とうもろこし

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

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、体や心にとてもいいことがたくさんあります。

記憶力を高める!

リラックスできる!

むし歯を予防する!

表情が豊かになる!

消化・吸収をよくする!

歯並びや発声がよくなる!

運動能力をフルに発揮できる!

食べ過ぎを防ぐ!

給食では11日（火）
「豆鯵のカレー揚げ」
が登場します。
よくかんで
食べましょう！

ニンニンパン登場！

今年の１月の給食に登場した、清瀬市学校給食オリジナルのパンの名前を募集したところ、市内小中学校から約2500通の応募がありました。集計の結果、１番多かった「ニンニンパン」に決まりました。

18日（火）に登場します。お楽しみに！